



اطباق

# الدجاج الشهية

منتديات همسات روائية

JEWELRY

اطباق  
عالمية

# شاسور الدجاج chicken chasseur

■□■ 100 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

## طريقة التحضير

1. سخني الزيت، في قدر كبيرة، على حرارة معتدلة، واقلي الدجاج فيها على دفعات، وقومي بتقليب قطع الدجاج بين الحين والآخر، مدة 10 دقائق أو إلى أن يصبح لونها بنياً من كل الجوانب. أخرجي الدجاج من القدر وضعيه جانباً على ورق يمتص الدهون.
  2. أضيفي الخلّ والمرق ومعجون الطماطم والشراب الخلي والبقدونس والطرخون إلى القدر واغليه. أعيدي الدجاج إلى القدر وخففي الحرارة، غطي القدر واغليه على نار خفيفة مدة ساعة، قومي في خلالها بتحريك المزيج بين الحين والآخر.
  3. أضيفي الفطر إلى القدر وتابعي الطهو مدة 20 دقيقة أخرى، أو إلى أن يصبح الدجاج طرياً. أضيفي الفلفل الأسود حسب الرغبة.
- .....  
له أشخاص

## نصيحة الطاهي:

الشاسور طيق يقلى بسرعة في قليل من الدهن مع صلصة الفطر والطماطم والخلّ الأبيض.

## المقادير

- < ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- < نصف كيلو غرام من قطع دجاج
- < نصف كوب أو ما يعادل 125 ملل من الخلّ الأبيض
- < كوبان أو ما يعادل 500 ملل من مرق الدجاج
- < 3 ملاعق كبيرة من معجون الطماطم
- < ملعقتان كبيرتان من شراب محلي
- < ملعقة كبيرة من البقدونس
- < الطازج المفروم
- < ملعقة كبيرة من الطرخون
- < الطازج المفروم
- < 125 غ من الفطر المقطع إلى شرائح
- < فلفل أسود طازج مطحون





# أفخاذ الدجاج على طريقة كنتاكي

kentucky baked  
drumsticks

□□□ | مدة الطهي: 45 دقيقة - مدة التحضير: 10 دقائق

## طريقة التحضير

1. اخلطي الطحين والفلفل الأسود حسب الرغبة في وعاء مسطح. اكسري البيض في وعاء مسطح آخر واخفقي بخفة. اخلطي رقائق الذرة وفتات الخبز وبهارات الدجاج في وعاء مسطح ثالث.
2. جففي أفخاذ الدجاج من عصارتها، على ورق مطبخ ممتص للدهون. غطي كل فخذ بالطحين ثم اغمسي الأفخاذ في البيض وأخيراً في خليط فتات الخبز.
3. ضعي الدجاج في صينية مغطاة بورق الألومنيوم واخبزيها على حرارة 180 درجة مئوية، مدة 45 دقيقة أو إلى أن ينضج الدجاج وتصبح الطبقة المغلفة محمصة وذهبية اللون.

ل4 أشخاص

## المقادير

- < كوب أو ما يعادل 125 غ من الطحين
- < فلفل أسود مطحون طازج
- < بيضتان
- < كوب أو ما يعادل 125 غ من فتات خبز يابس
- < كوبان أو ما يعادل 90 غ من رقائق الذرة المهروسة
- < ملعقتان صغيرتان من بهارات الدجاج
- < 8 أفخاذ دجاج

## نصيحة الطاهي:

لتحصلي على وجبة متكاملة، قدمي هذه الوجبة مع سلطة البطاطا (ص 20) وسلطة خضراوات.





mum's roast

chicken dinner

عشاء من الدجاج

المشوي على طريقة الأم

مدة الطهي: ساعة ونصف - مدة التحضير: 25 دقيقة

### المقادير

- < دجاجة كاملة وزنها كيلوغرام ونصف
- < فص ثوم مهروس
- < ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- < حشو الأعشاب ولحم البقر
- < 8 شرائح خبز أبيض منزوعة الأحفة ومقطع مكعبات
- < 4 شرائح لحم بقر منزوعة الأحفة ومفرومة
- < 125 غ من مشمش مجفف ومفروم
- < 3 بصلات عضراء مفرومة
- < 30 غ من جوز البقان الأمريكي المفروم
- < 2 ملعقة كبيرة من بقدونس طازج مفروم
- < 2 ملعقة كبيرة من فصين طازج أو ملعقة صغيرة واحدة من فصين مجفف مفروم
- < فلفل أسود طازج مطحون
- < ربع كوب أو ما يعادل 60 ملل من الخليب
- < بيضة واحدة مخفولة قليلاً

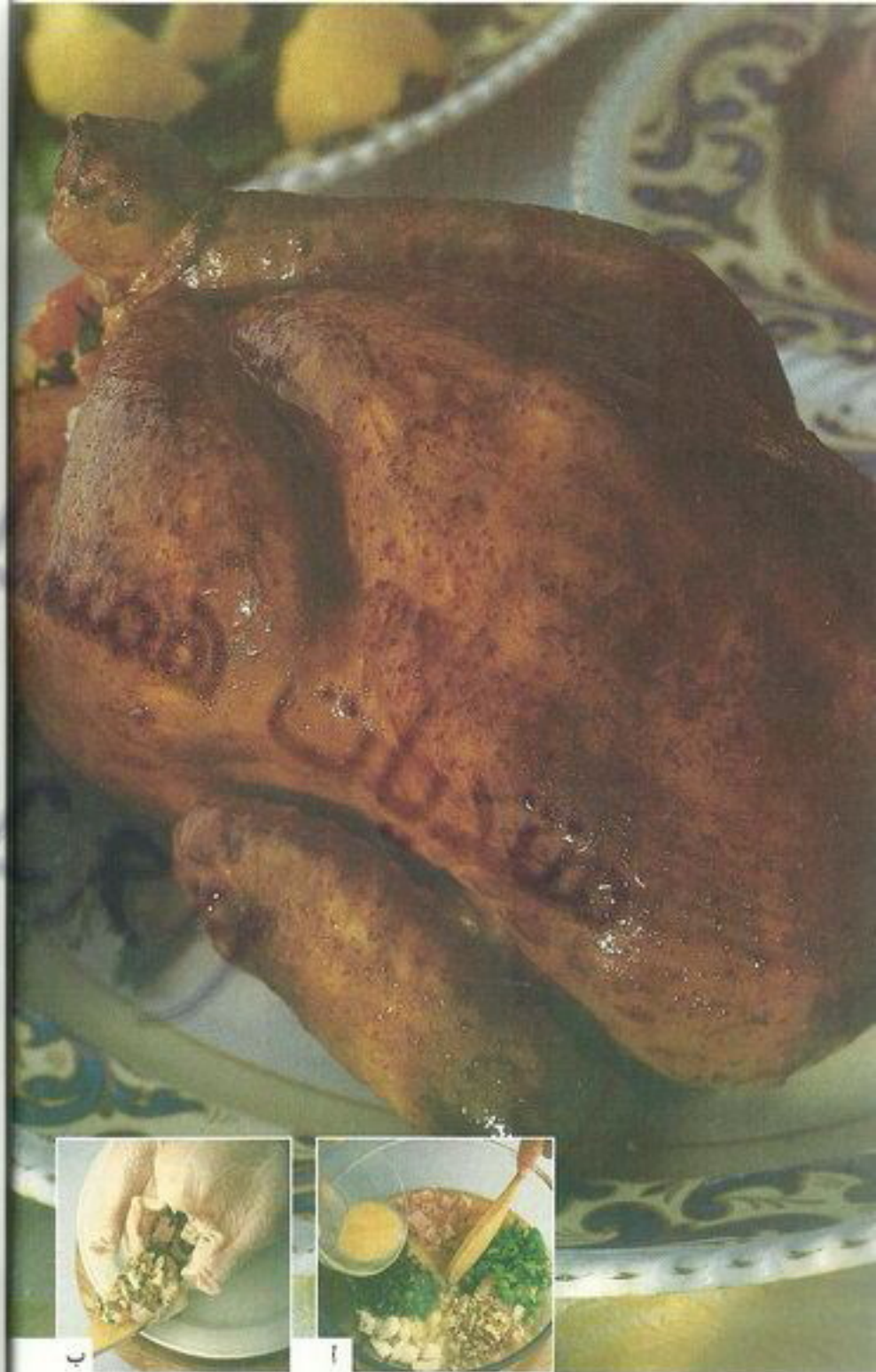
### طريقة التحضير

1. لتحضير الحشو، امزجي الخبز واللحم والمشمش والبصل الأخضر والجوز البقان الأمريكي والبقدونس والفصين في وعاء. اخلطي البيض والخليب معاً ثم اسكبي الخليط على خليط الخبز (الصورة أ) وامزجي جيداً.
2. نظفي جوف الدجاجة من الدهن، ثم اغسليها بالماء البارد وجففيها باستخدام ورق بمنس الماء. احشي قلب الدجاجة بالحشو (الصورة ب) واحرصي على عدم زيادة مقدار الحشو عن الفتححة؛ لأنه سيتمدد عند الطهو. أغلقي جوف الدجاجة بواسطة سبيج، وأربط رجليها بخيط.
3. اخلطي الثوب والثوم وادهني الدجاجة بالخليط. ضعي الدجاجة في وعاء للشواء، ثم ضعيها في الفرن على رف الشواء واشويها على حرارة 180 درجة مئوية، مدة ساعة ونصف، أو إلى أن تصبح طرية. خلال هذه المدة، أعيدي سكب العصارة في القدر على الدجاجة من حين إلى آخر.
4. ضعي الدجاجة على طبق تقدم بحرارة معتدلة، وغطيه بورق معدني، واتركه مدة 15 دقيقة قبل تقديمه.

### لده أشخاص

### نصيحة الطاهي:

يجب أن يذوب الثلج عن الطيور المجمدة قبل الطهو، وأن يغسل جوفها جيداً بالماء البارد؛ لإزالة الجليد المتبقي. من الأفضل حشو الطائر قبل الطهو بحوالي 3 ساعات لا أكثر. للتأكد من نضوج الطائر في الفرن، ضعي سيخا في المنطقة الأكثر قساوة في صدره ثم انزعيه. إذا سألت العصارة صافية من الطائر، هذا يعني أنه نضج، أما إذا كان لونها زهرياً فأعيدي الطائر إلى الفرن وأكلمي طهوه.



ب

أ



# الدجاج

مع الفاصوليا chicken cassoulet

■ ■ ■ | مدة الطهي: 100 دقيقة - مدة التحضير: 20 دقيقة

## طريقة التحضير

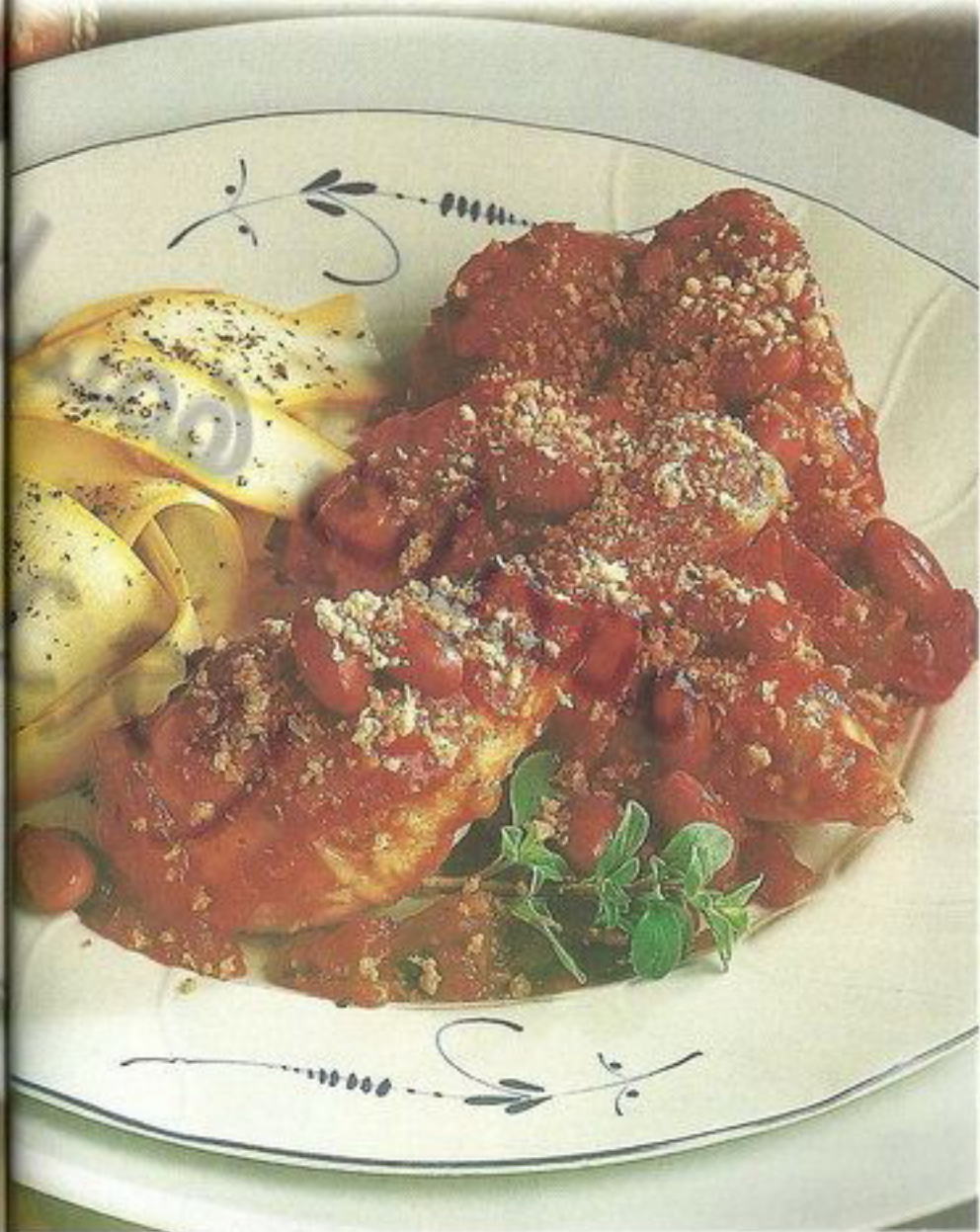
## المقادير

1. ضعي الفاصوليا في وعاء مليء بالماء واتركيها لليوم الثاني كي تنتفع ثم صفيها. ضعي الفاصوليا في قدر كبيرة مع مقدار كاف من الماء، واغليها مدة 10 دقائق، ثم خففي الحرارة واغليها على نار خفيفة مدة ساعة أو إلى أن تصبح الفاصوليا طرية. صفيها وضعيها جانباً.
2. سخني الزيت في قدر كبير على حرارة معتدلة، ثم أضيفي الدجاج واقليه وقومي بتحريكه مدة 5 دقائق أو إلى أن يصبح لون الدجاج بنياً على كل الجوانب. أخرجيه من القدر، وصفيه، وضعيه على ورق يمتص الدهون.
3. أضيفي الثوم والبصل والكراث إلى القدر، واطهيها وحركيها مدة 5 دقائق أو إلى أن يصبح لون البصل ذهبياً. أضيفي لحم البقر والطماطم وعصر العنب وباقية البقدونس واغليها. خففي الحرارة واغليها على نار خفيفة مدة 10 دقائق. أعيدي الدجاج، غطيه واغليه على نار خفيفة مدة 30 دقيقة أو إلى أن يصبح الدجاج طرياً. أضيفي الفلفل الأسود حسب الرغبة.
4. اسكبي نصف خليط الدجاج في طبق عميق، وضعي فوقه نصف كمية الفاصوليا. أعيدي الكرة إلى أن تستعملي كل المكونات. رشي فئات الخبز على الطبق وأدخليه الفرن على حرارة 200 درجة مئوية، بدون أن تغطيه بشيء، مدة 30 دقيقة أو إلى أن يسخن ويغلي ويصبح للطبقه العليا لون ذهبي.

## نصيحة الطاهي:

الفاصوليا مكون أساسي في أي كاسولي. وهي تمنح الطبق طعماً شهياً ونعومة رائعة. لتسريع طريقة التحضير، يمكنك استعمال الفاصوليا المعلبة.

له أشخاص





# ديك الحبش المشوي roast turkey

■ ■ ■ ■ مَدَّة الطهي: 3 ساعات ونصف - مَدَّة التحضير: 70 دقيقة

## المقادير

- < ديك حبش وزنه 4 كيلوغرام
- < 60 غ من زبدة مذوبة
- < 250 ملل من مرق دجاج
- < لحم البقر المفروم
- < 30 غ من الزبدة
- < بصلة واحدة مفرومة فرماً ناعماً
- < شريحة لحم بقر مفرومة
- < 250 غ من لحم عجل مفروم
- < 185 غ من فتات خبز
- < نصف ملعقة صغيرة من فثور ليمون مبشورة
- < ملعقة صغيرة من بقدونس
- < طازج مفروم فرماً ناعماً
- < نصف ملعقة صغيرة من فصعين مجفف
- < رشة من جوزة الطيب المطحونة
- < فلفل أسود طازج مطحون
- < بيضة واحدة مخفوقة قليلاً
- < حشو الكستناء
- < 440 غ من معجون الكستناء المعلب، منخول
- < تفاحتان مسلوقتان منزوعتا البذور ومقشرتان ومبشورتان
- < 185 غ من فتات الخبز
- < بصلة واحدة مفرومة
- < برعم كرفس مفروم
- < 4 ملاعق كبيرة من بندق مفروم
- < 45 غ من زبدة مذوبة
- < ملعقة كبيرة من بقدونس طازج مفروم فرماً ناعماً
- < رشة من جوزة الطيب مطحونة
- < بيضة واحدة مخفوقة قليلاً

## طريقة التحضير

1. لتحضير اللحم المفروم، ذوّبي الزبدة في مقلاة واقلي البصل ولحم البقر (الصورة أ) مدة 4 - 5 دقائق أو إلى أن يتحمص لحم البقر. أضيفي لحم العجل وفتات الخبز والبصل والكرفس وقشور الليمون والبقدونس والقصعين وجوزة الطيب والفلفل الأسود حسب الرغبة والبيض، اخلطيهما جيداً.
2. لتحضير الحشو، امزجي معجون الكستناء والتفاح وفتات الخبز والبصل والكرفس والبندق والبقدونس والزبدة والفلفل الأسود حسب الرغبة، وجوزة الطيب والبيض.
3. انزعي الأحشاء، ومغّقي ديك الحبش. نظفي ديك الحبش تماماً وحفّفيه جيداً. احشي جوفه بالحشو واحشي عنقه باللحم المفروم (الصورة ب). أغلقي الفتحات باستعمال أسياخ معدنية واربطي رجلي الديك وذراعيه.
4. ضعي ديك الحبش في طبق يتحمل الحرارة وضعه على رف الشواء في الفرن. ادهنيه بالزبدة ثم صبّي المرق في الطبق، واطهيه في الفرن على حرارة 180 درجة مئوية مدة 3 ساعات ونصف أو إلى أن يصبح ديك الحبش طرياً. أعبدي سكب العصارة الموجودة في المقلاة باستمرار خلال مدة طهوه في الفرن. ضعيه جانباً مدة 20 دقيقة قبل التقديم.

.....  
له أشخاص

## نصيحة الطاهي:

عاد الإسبان إلى أوروبا من أميركا الشمالية، ومعهم ديك الحبش في عشرينات القرن السادس عشر. وسرعان ما قام الطباخون بابتكار أطباق شبيهة منه، للمناسبات المميزة مع أنواع الحشو الشبيهة والأطباق الجانبية. قومي بتحضير هذا الطبق في الأعياد.







chicken

مع الحمص with chickpeas

الدجاج

■ ■ ■ | مدة الطهي: 70 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

### طريقة التحضير

1. سخني الزيت في مقلاة كبيرة، ضعي البصل والكرام و اقليها مدة 3 دقائق، ثم أضيفي الدجاج و اقليه في الزيت ببطء الى أن يصبح لونه ذهبياً على كل الجوانب.
2. أضيفي الحمص وما يكفي من المرق ليغمره، ثم أضيفي عصير الليمون والثوم و اغلي ذلك كله، خففي الحرارة و اغلي على نار خفيفة مدة ساعة أو إلى أن يصبح الدجاج طرياً جداً.
3. حمّصي اللوز في الفرن مباشرة قبل التقديم. رتبي مزيج الحمص في الطبق، و ضعي فوقه قطع الدجاج، و رشي عليه اللوز و البقدونس.

.....  
له أشخاص

### المقادير

- < ربع كوب زيتون
- < بصلة مفرومة
- < ملعقة صغيرة من كركم
- < دجاجة واحدة مقطعة
- < ست قطع
- < 225 غ من حمص
- < منقوع يوماً كاملاً
- < ومصفي
- < كوبان من مرق دجاج
- < ربع كوب من عصير الليمون
- < 3 فصوص ثوم مهروسة
- < ملعقتان كبيرتان من لوز
- < مسلوق
- < ملعقة كبيرة من بقدونس
- < طازج مفروم

### نصيحة الطاهي:

يضيف اللوز منظراً أنيقاً إلى هذه الوصفة التقليدية، و تحميصه يقوي طعمه.





# كسرولة المزارع farmhouse casserole

■ ■ ■ امددة الطهي: 90 دقيقة - مددة التحضير: 20 دقيقة

## طريقة التحضير

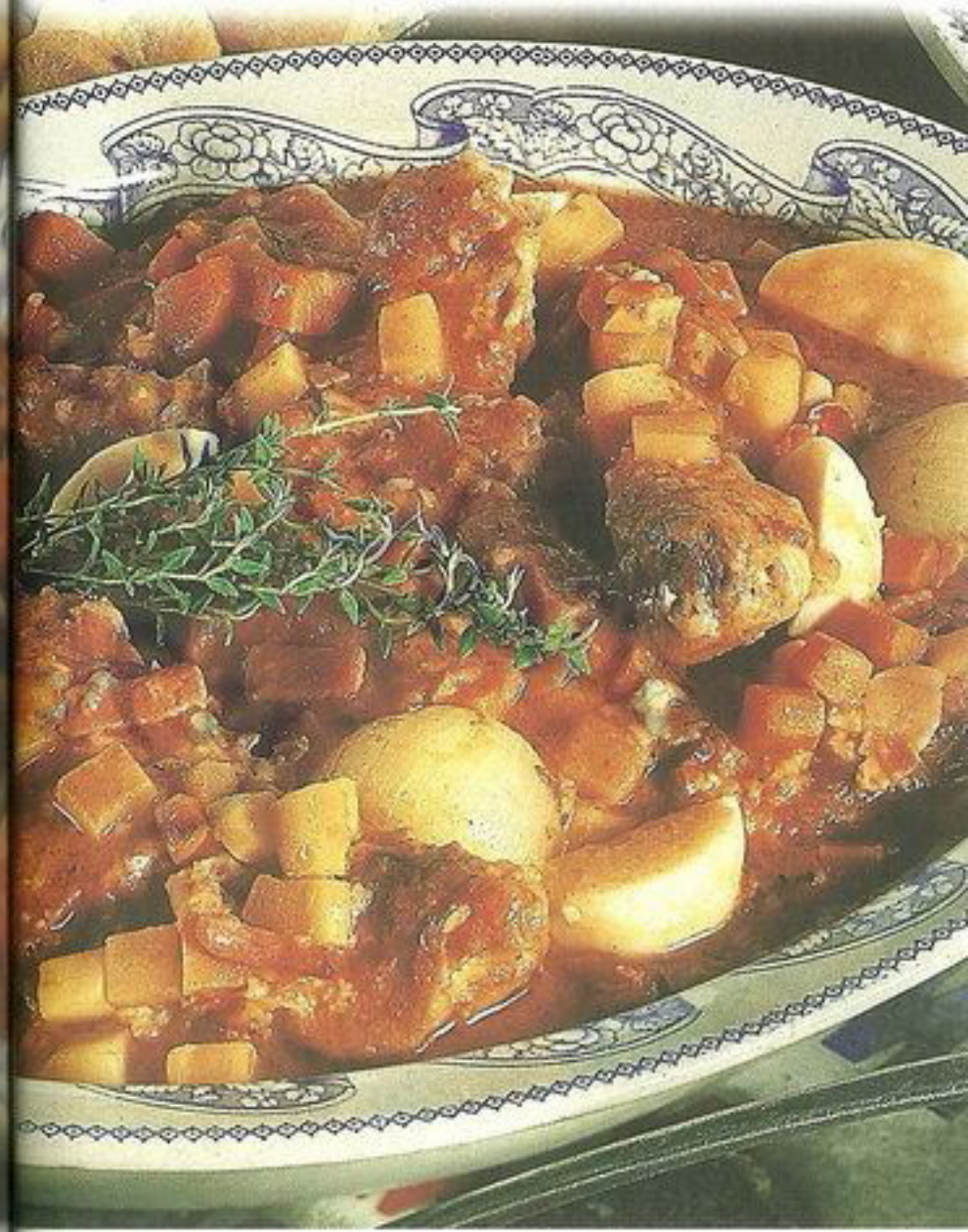
## المقادير

1. فلي الدجاج في الطحين لكي يغطي. أزيل الطحين الزائد واحتفظي بملعقة طحين كبيرة جانباً.
2. ذوّبي الزبدة في مقلاة على حرارة معتدلة، واقلي الدجاج على دفعات إلى أن يصبح لونه بنياً. ضعيه في قدر عميق.
3. أضيفي الثوم والطحين المتبقي إلى المقلاة واطهي على نار خفيفة، وقومي بتحريك ذلك كله مدة دقيقة. اخلطي المرق ومعجون الطماطم. ضعي المقلاة جانباً وصبي فيها خليط المرق، من ثم أعيدتها إلى النار واطهيها على حرارة معتدلة وقومي بتحريكها باستمرار إلى أن يغلي الخليط ويصبح سميكاً. صبي الخليط على الدجاج وغطي القدر وضعيه في الفرن على حرارة 200 درجة مئوية مدة 30 دقيقة.
4. سخني الزيت في مقلاة على حرارة معتدلة، أضيفي الجزر، واللفت، والجزر الأبيض وقلبيها مدة 3 - 4 دقائق، ثم أخرجيها من المقلاة وضعيها جانباً. ضعي البصل واللحم في المقلاة وقلبيها مدة 4 - 5 دقائق أو إلى أن يتحمص اللحم. أضيفي مزيج اللفت، ومزيج البصل والبطاطس واليقدونس والفلفل الأسود حسب الرغبة، إلى خليط الدجاج، وضعيه مجدداً في الفرن مدة 40 دقيقة أو إلى أن تصبح الخضراوات طرية.

.....  
له أشخاص

## لمسحة الطاهي:

إذا أردت الحصول على طعم مميز، أضيفي ملعقة كبيرة من مسحوق الكاري أو معجون الكاري إلى المقلاة مع الثوم، عند بداية الخطوة الثالثة.





# كاسرولة الدجاج مع الفاكهة fruity chicken casserole

مدة الطهي: 40 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

## المقادير

- 12 < قطعة من أجنحة الدجاج مغسولة ومصفاة
- 3 < ملاعق كبيرة من الزيت
- 3 < ملاعق كبيرة من الطحين
- 2 < بصلتان مقطعتان إلى شرائح حبة بطاطس صغيرة
- 250 < ملل من مرق دجاج
- 250 < ملل من عصير التفاح
- 125 < ملل من عصير ليمون
- 125 < ملل من عسل
- 220 < غ من مشمش مجفف
- 220 < غ من تفاح مجفف
- مقطع
- 90 < غ من تفاح مجفف مقطع
- 90 < غ من برقوق منزوع البذور
- 12 < حبة زيتون أسود
- < ملعقة كبيرة من صعتر
- < برائحة الليمون طازج
- مقطع

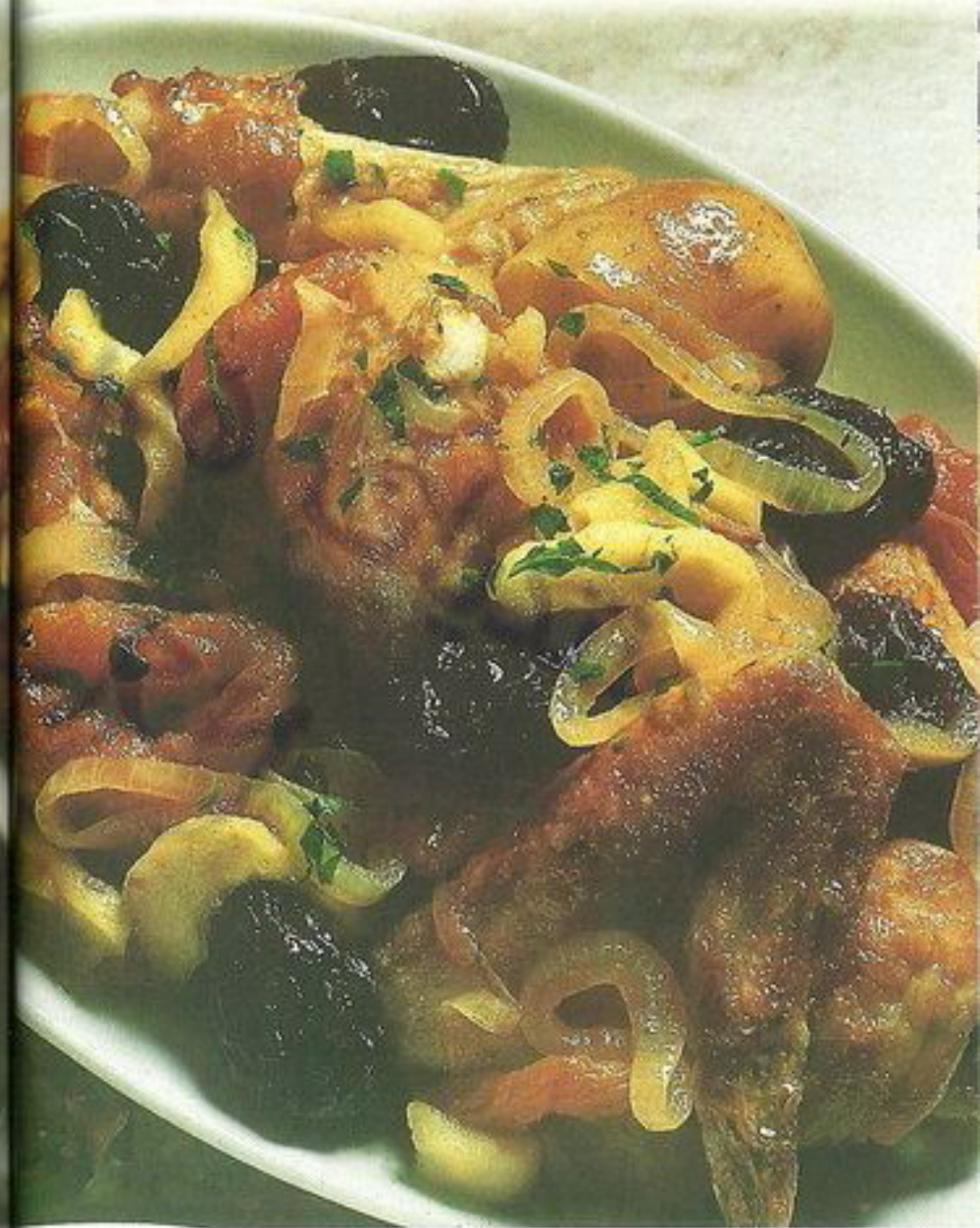
## طريقة التحضير

1. غلفي الدجاج بالقليل من الطحين. سخني الزيت في قدر كبيرة، أضيفي قطع الدجاج واقليها على حرارة معتدلة مدة 8 دقائق أو إلى أن يصبح لونها ذهبياً. أخرجيها من المقلاة وضعيها على ورق يمتص الدهون.
2. أضيفي البصل والبطاطس إلى القدر واطهي على نار خفيفة حوالي 5 دقائق أو إلى أن يصبح البصل طرياً. أضيفي المرق والعصير والعسل. أعيدي الدجاج إلى القدر ثم أضيفي المشمش والتفاح والبرقوق. اغلي ذلك ثم غطيه ودعيه يغلي على نار خفيفة مدة 20 دقيقة أو إلى أن تصبح الفواكه طرية.
3. أضيفي الزيتون والصعتر حسب الرغبة مباشرة قبل التقديم.

لده أشخاص

## نصيحة الطاهي:

هذه الكسرولة مستوحاة من الشرق الأوسط، وتبدو لذيذة عندما تقدم على طبق من الأرز وتزين بأوراق الصعتر.





# الدجاج مع البطاطس creamy chicken الحلوة والكريما with sweet potato

■ ■ ■ | مدة الطهي: 50 دقيقة - مدة التحضير: 20 دقيقة

## المقادير

## طريقة التحضير

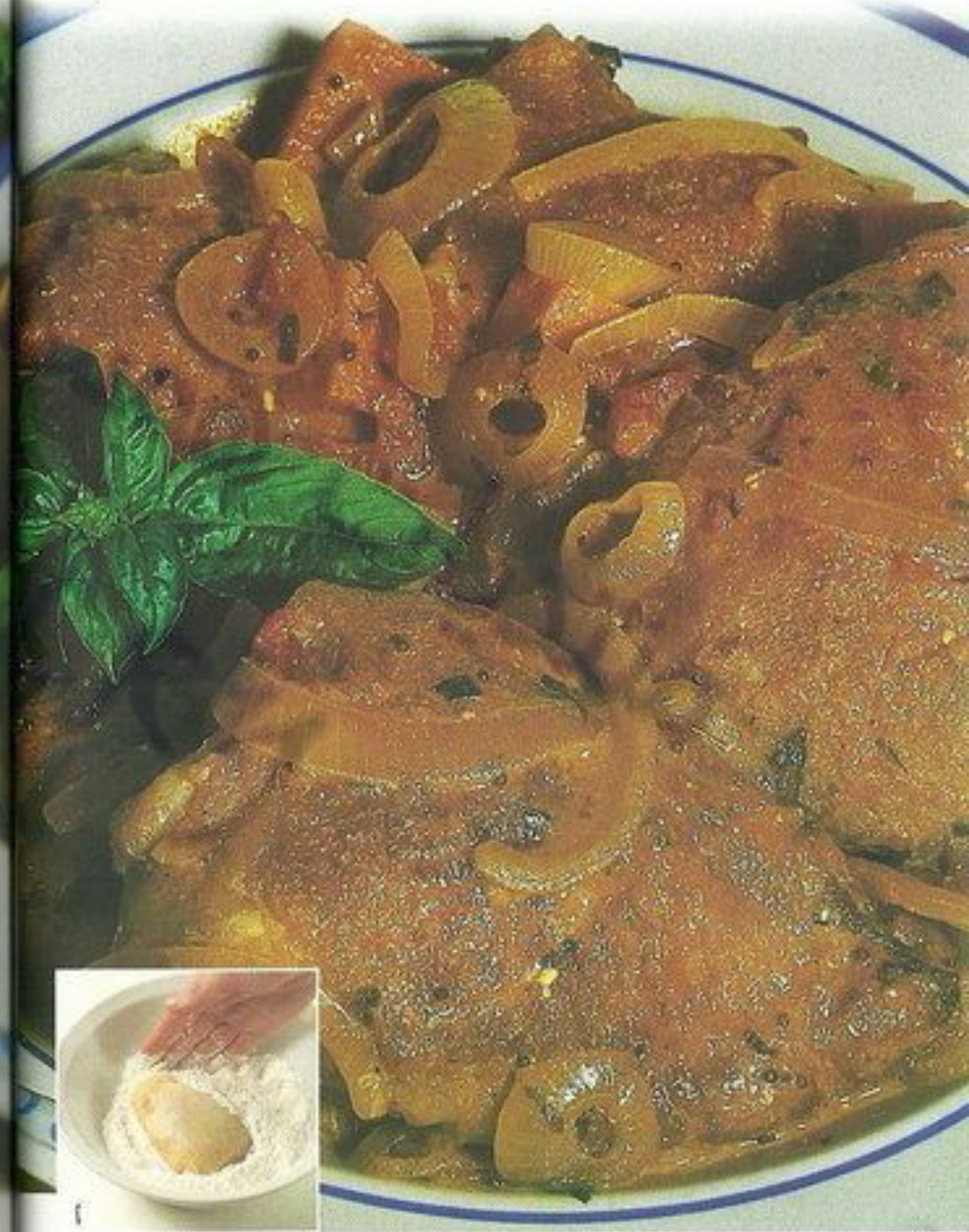
- < 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- < 8 قطع من الفخاز الدجاج
- < 3 ملاعق كبيرة من طحين
- < بصلتان مقطعتان إلى شرائح
- < ملعقة كبيرة من مسحوق الكاري المعتدل الطعم
- < ملعقة صغيرة من حبوب الخردل البني
- < 250 ملل من خلّ أبيض
- < 250 ملل من مرق الدجاج
- < 440 غ من طماطم معلبة مفرومة
- < 500 غ من بطاطس حلوة مقطعة إلى مكعبات بعرض 2.5 سنتم
- < فصا ثوم مهروسان
- < 3 ملاعق كبيرة من ريحان طازج مفروم فرما ناعما
- < ملعقتان كبيرتان من المايونيز
- < ملعقتان كبيرتان من كريما حامضة

1. سخني الزيت في قدر كبيرة. اغمسي قطع الدجاج في الطحين (الصورة أ). أضيفيها إلى القدر واقليها على حرارة معتدلة إلى أن يصبح لون الدجاج بنياً (الصورة ب). أخرجيه من المقلاة وصفيه على ورق بمنص الدهون. ضعيه جانباً وأبقيه دافئاً.
2. أضيفي البصل إلى القدر، واطهيه على نار خفيفة مدة 5 دقائق أو إلى أن يصبح طرياً. أضيفي بودرة الكاري وحبوب الخردل واطهيهما مدة دقيقتين وحركيهما باستمرار. أضيفي الطماطم والخلّ (الصورة ج) والمرق واغليها ثم خففي الحرارة.
3. أعدي الدجاج إلى القدر وأضيفي البطاطس الحلوة. اغليها على نار خفيفة، وغطي القدر مدة 30 دقيقة أو إلى أن يصبح الدجاج طرياً وتصبح البطاطس طرية. امزجي الثوم والريحان والمايونيز والكريما الحامضة في وعاء صغير. أضيفي هذا المزيج إلى القدر (الصورة د)، وحركيه على نار خفيفة إلى أن ينضج كله. زينه حسب الرغبة.

## ل4 أشخاص

## لمبحة الطاهي:

إن لمزاج البطاطس الحلوة والدجاج والقليل من الكاري يجعل هذا الطبق وجبة تستمتع بها العائلة كلها.





■ ■ ■ | مدة الطهي: 50 دقيقة - مدة التحضير: 20 دقيقة

### المقادير

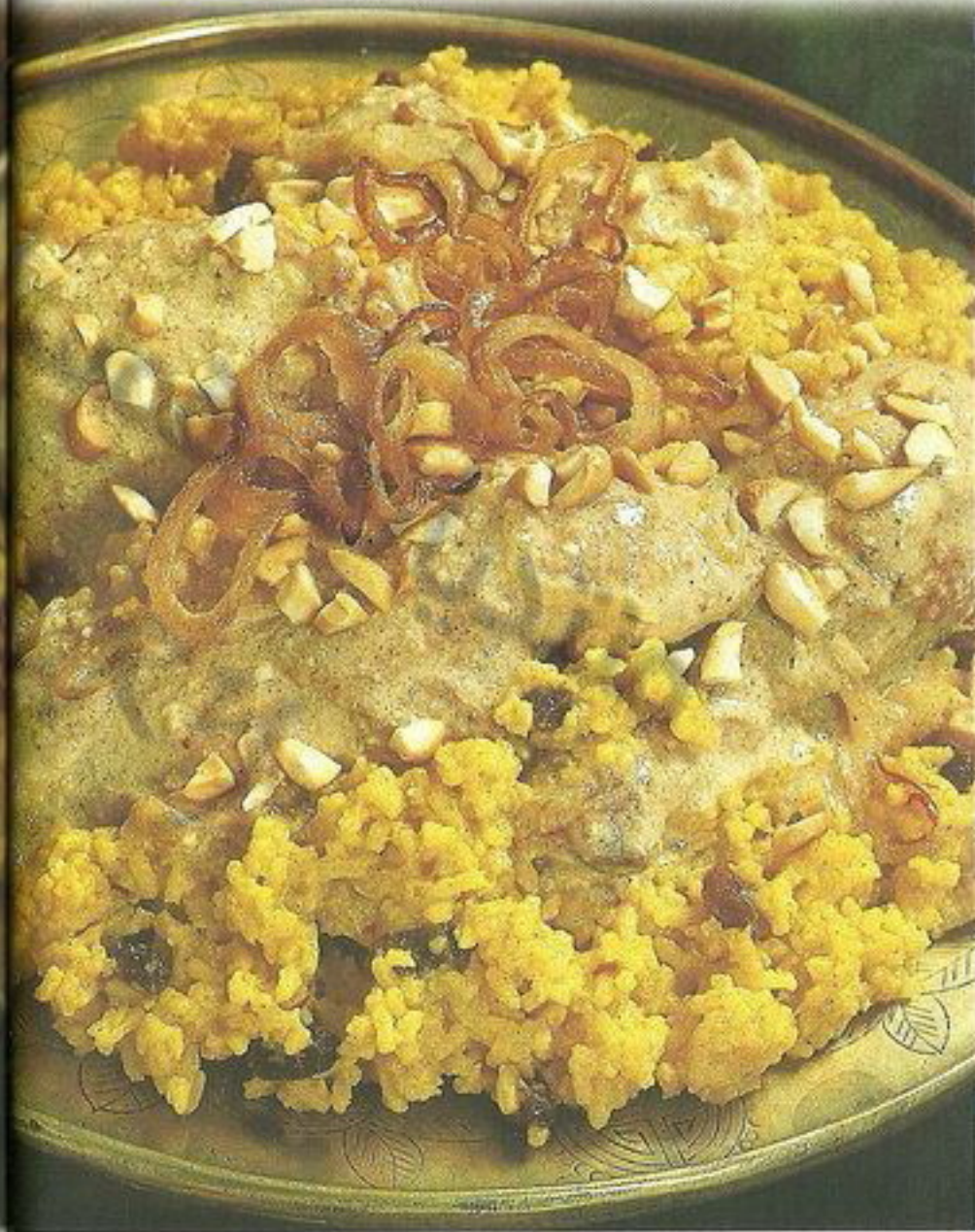
### طريقة التحضير

1. سخني زبدة الجي في مقلاة كبيرة، واقلي البصل مدة 2 - 3 دقائق، ثم أخرجيه وضعه جانبا. أضيفي الدجاج إلى المقلاة واقليه إلى أن يصبح لونه بنيا على كل الجوانب، ثم أخرجيه وضعه جانبا.
2. امزجي الشوم والتوابل، وأضيفيهما إلى المقلاة واطهيهما مدة دقيقة إلى دقيقتين. أضيفي المرق واللبن والكرثما وحركيهما إلى أن تزيل الرواسب من قاع المقلاة. أعدي الدجاج ونصف كمية البصل إلى المقلاة، ثم غطيها واغليها على نار خفيفة مدة 15 - 20 دقيقة. ضعيها جانبا وأزيلي الغطاء واطركيها تبرد مدة 15 دقيقة.
3. لتحضير بيلو الأرز، سخني زبدة الجي في قدر كبيرة. اطهني التوابل والملح والأرز فيه مدة دقيقة إلى دقيقتين. أضيفي المرق واغليه. أضيفي الكشمش وخففي الحرارة واطهني مدة 10 - 15 دقيقة أو إلى أن تمتص المزيج الجزء الأكبر من المرق. غطيه وضعه جانبا مدة 10 دقائق.
4. ضعي نصف كمية الأرز في طبق كبير يتحمل حرارة الفرن، ضعي قطع الدجاج فوقه، ثم ما تبقى من الأرز. صبي الصلصة الناتجة من الدجاج فوقه، وضعي ما تبقى من البصل والكاجو فوق الطبق. غطي الطبق وضعه في الفرن على حرارة 180 درجة مئوية مدة 20 - 30 دقيقة.

له أشخاص

### نصيحة الطاهي:

كان أباطرة المغول يقدمون البرياني في ولائهم على أطباق ضخمة يحتاج حمل كل منها إلى شخصين.





# البط مع اليخنة الفرنسية

duck with ratatouille

مدة الطهي: 70 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

## المقادير

## طريقة التحضير

1. سخني الزيت في قدر كبير على حرارة معتدلة، أضيفي البط واقليه مدة 10 دقائق، مع تحريكه بين الحين والآخر أو إلى أن يصبح لونه بنيا على كل الجوانب. أخرجي البط من القدر و صفيه بواسطة ورق يمتص الدهون.
2. أضيفي الثوم والبصل إلى القدر، وحركي محتواه، مدة 3 دقائق أو إلى أن يصبح لون البصل ذهبيا. أضيفي الفليفلة الحمراء والفليفلة الخضراء والفطر، واطهي المكونات مدة 5 دقائق إضافية. أضيفي الطماطم والتين والصعتر والريحان والمرق والخل إلى القدر واغليها. خففي الحرارة ودعي كل هذه المكونات تغلي على نار خفيفة مدة 10 دقائق.
3. أعيدي البط إلى القدر، غطيه واطهيه على حرارة معتدلة مدة 40 دقيقة أو إلى أن يصبح البط طريا.

- < ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- < بيعة وزن كيلو غرام ونصف مقطعة إلى قطع
- < فصا ثوم مهروسا
- < بصلة واحدة كبيرة مقطعة إلى أصابع
- < حبة واحدة كبيرة من فليفلة حمراء مفرومة
- < حبة واحدة كبيرة من فليفلة خضراء مفرومة
- < 125 غ من فطر خشبي مقطع نصفين
- < 440 غ من طماطم معلبة مهروسة وغر مصفاة
- < 100 غ من تين مجفف
- < 3 براعم صعتر بري طازج أو ملعقة صغيرة من صعتر بري مجفف
- < ملعقتان كبيرتان من ريحان طازج مفروم أو ملعقة صغيرة من ريحان مجفف
- < كوبان أو ما يعادل 500 ملل من مرق دجاج
- < ربع كوب أو ما يعادل 60 ملل من خل أحمر

ل4 أشخاص

## نصيحة الطاهي:

قدمي طبق البط الشهي هذا مع ييلو الأرز أو فطيرة البطاطس والجبنه، لتحصلي على وجبة متكاملة.





■ ■ ■ 1 مدة الطهي: 8 دقائق - مدة التحضير: 10 دقائق

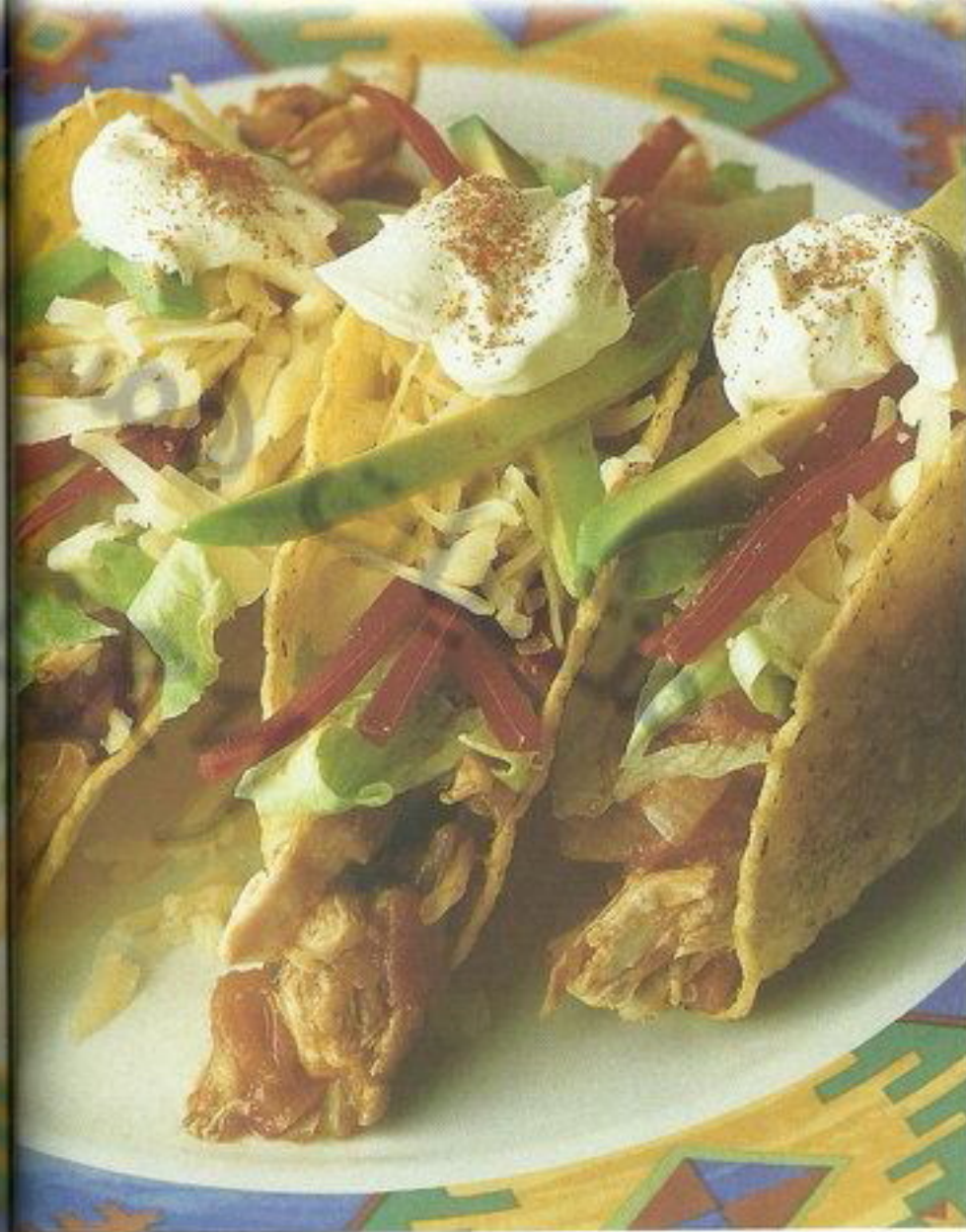
### المقادير

### طريقة التحضير

1. لتحضير الحشو، سخني الزيت في مقلاة، أضيفي البصل والبصل الأخضر والطماطم وأقليها وقومي بتحريكها طوال مدة 4 دقائق، ثم أضيفي الدجاج، وتوابل التاكو، والصلصة وحركي الجميع، مدة دقيقتين إضافيتين أو إلى أن يسخن الخليط كله.
  2. أفرغي الحشو في قطع التاكو، وضعي فوقها الخس والفلفل الأحمر والجبنه والأفوكادو والكرنبا.
- تكفي لصنع 12 قطعة تاكو
- < 12 قطعة تاكو مسخنة
  - < 8 أوراق خس ممزقة
  - < حبة فليفلة حمراء واحدة مقطعة شرائح ناعمة
  - < 125 غ من جبنة الشيدر الناضج المبشورة
  - < حبة واحدة من أفوكادو، منزوعة البذرة ومقسرة ومقطعة
  - < نصف كوب أو ما يعادل 125 غ من كريمة حامضة حشو الدجاج
  - < ملعقتان كبيرتان من الزيت
  - < بصلة واحدة مفرومة
  - < بصلتان خضراوان مفرومتان
  - < 3 حبات طماطم مفرومة
  - < كيلو غرام واحد من دجاج مسلوق منزوع الجلد وممزق اللحم
  - < ملعقتان من خليط توابل التاكو
  - < 4 ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم المعلبة

### لمسحة الطاهي:

رشني الكزبرة الطازجة المفرومة على الكريما، لإضفاء الطابع المكسيكي على هذه الوصفة الشهية.





# دجاج الحبش مع سندويش الستيلتون

turkey and  
stilton sandwiches

■□□□ مدة الطهي: 0 دقيقة - مدة التحضير: 5 دقائق

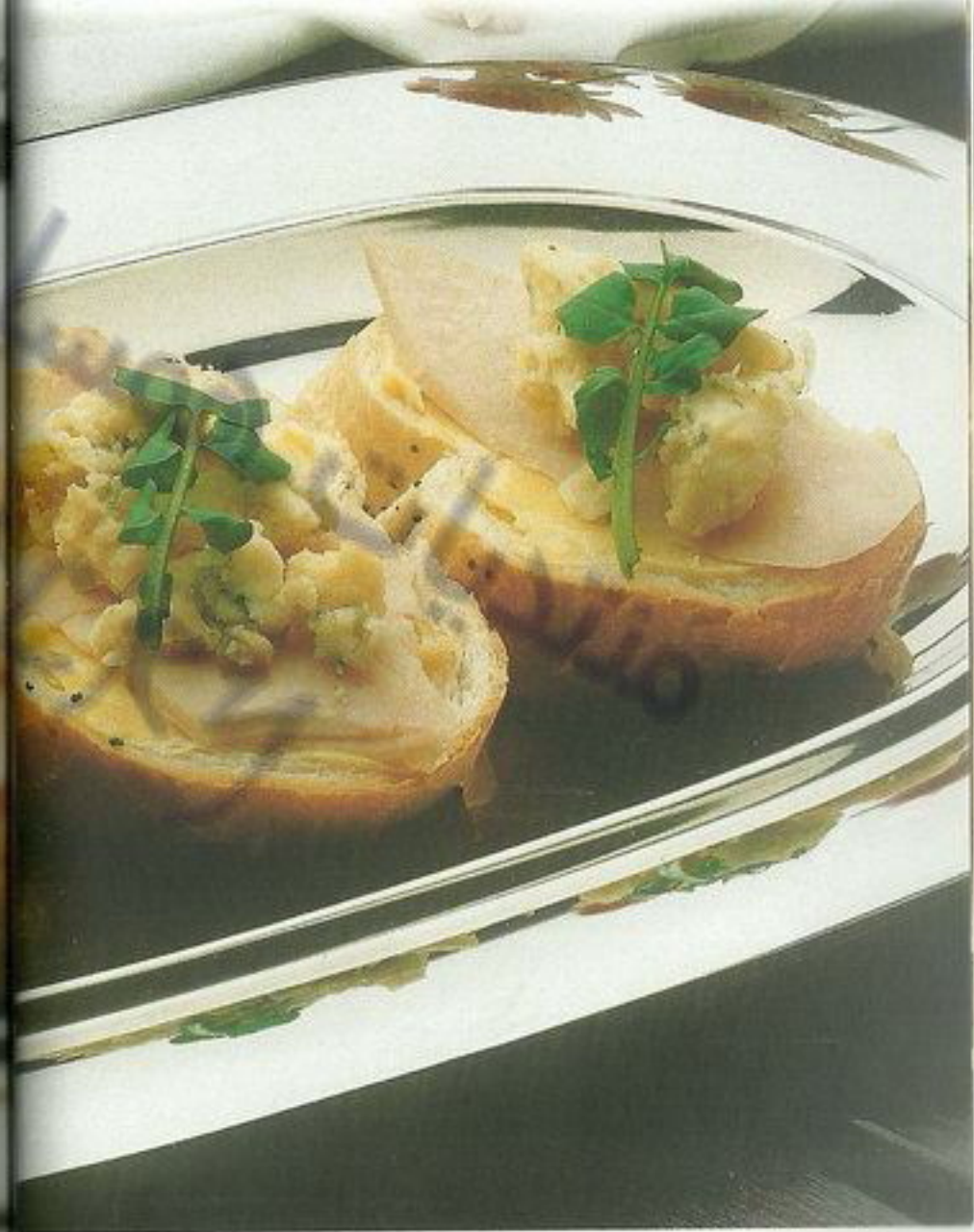
## طريقة التحضير

## المقادير

1. ادهني بالزبدة كل شريحة خبز ثم ادهني الخردل
  2. ضعي شريحة لحم دجاج الحبش فوق كل شريحة خبز، وقليلاً من جبنة الستيلتون معها.
  3. زينيها بالجرجير.
- المقادير:
- < 30 غ من الزبدة
  - < 12 شريحة سميكة من خبز فرنسي
  - < ملعقتان كبيرتان من خردل ديجون
  - < 12 شريحة من لحم دجاج الحبش المدخن
  - < 600 غ من جبنة ستيلتون مفتتة
  - < جرجير للتزيين

## لمسحة الطاهي:

جبنة الستيلتون هي جبنة زرقاء معتقة صنعت حوالي العام 1720. سُميت واشتهرت على اسم قرية ستيلتون، لكنها لم تبتكر فعلياً هناك.





مدة الطهي: 50 دقيقة - مدة التحضير: 45 دقيقة

## طريقة التحضير

1. ذوبي الزبدة في مقلاة، واقلي البصل فيها، وحركيها على حرارة معتدلة مدة 3 - 4 دقائق أو إلى أن يصبح البصل طريا. أضيفي الدجاج واقليه وحركيه مدة 3 دقائق إضافية.
2. أضيفي البطاطس والجزر واطهيهما وحركيهما مدة 8 - 10 دقائق. أضيفي الطحين وعصير العنب والمرق والكرثا ومعجون الطماطم ودعي الخليط يغلي على نار خفيفة مدة 10 دقائق، واتقلي بعدها المزيج إلى طبق عميق.
3. لتحضير الطبقة العليا، ضعي الطحين والأعشاب وجينة البارميزان والزبدة في الخلاط، واخلطيها جيدا إلى أن تمتزج. أضيفي الحليب بينما الخلاط يعمل لتشكل عجينة لزجة. ضعي العجينة على سطح مغلى بقليل من الطحين واعجنها إلى أن تصبح رقيقة. اجعلي العجينة بسماكة 2 سنتيم، وباستخدام قالب للفقيرة، أزيلي الأحقة وضعيها فوق الطبق.
4. ضعي الطبق في الفرن على حرارة 200 درجة مئوية مدة 20 - 25 دقيقة أو إلى أن تتحمر الطبقة العليا ويصبح الطبق كله ساخنا.

ل4 أشخاص

## نصيحة الطاهي:

تستعمل الأعشاب بدلا من البطاطس في هذه الوصفة التقليدية. وهذا البديل يسمح لك باستخدام خيالك. قدميها مع الخضراوات كالفاصوليا، أو السبانخ أو الكرنب، لتحصيلي على وجبة متكاملة.

## المقادير

- < 60 غ من الزبدة
- < بصلة واحدة كبيرة مفرومة
- < 4 قطع صدور دجاج مقطعة إلى مكعبات بعرض 2 سنتيم
- < حينما بطاطس مقطعة إلى مكعبات بعرض سنتيم واحد
- < جزر لسان كبيرتان مقطعتان إلى مكعبات بعرض سنتيم واحد
- < ربع كوب أو ما يعادل 30 غ من طحين
- < كوب واحد أو ما يعادل 250 ملل من خل أبيض
- < 3 أكواب أو ما يعادل 750 ملل من مرق دجاج
- < كوب واحد أو ما يعادل 250 ملل من كريمة مزدوجة
- < ملعقتان كبيرتان من معجون الطماطم
- < الطبقة العليا المصنوعة من الأعشاب للفقيرة
- < كوبان أو ما يعادل 250 غ من طحين ذاتي التخمير
- < ملعقة صغيرة من أعشاب حمزوجة مجففة
- < 30 غ من جبنة بارميزان مبشورة
- < 30 غ من زبدة مقطعة
- < كوب واحد أو ما يعادل 250 ملل من حليب





# ستيك الأفخاذ مع thigh steaks in صلصة الفاكهة بطعم النعناع fruity mint salsa

□□□ مدة الطهي: 9 دقائق - مدة التحضير: 15 دقيقة

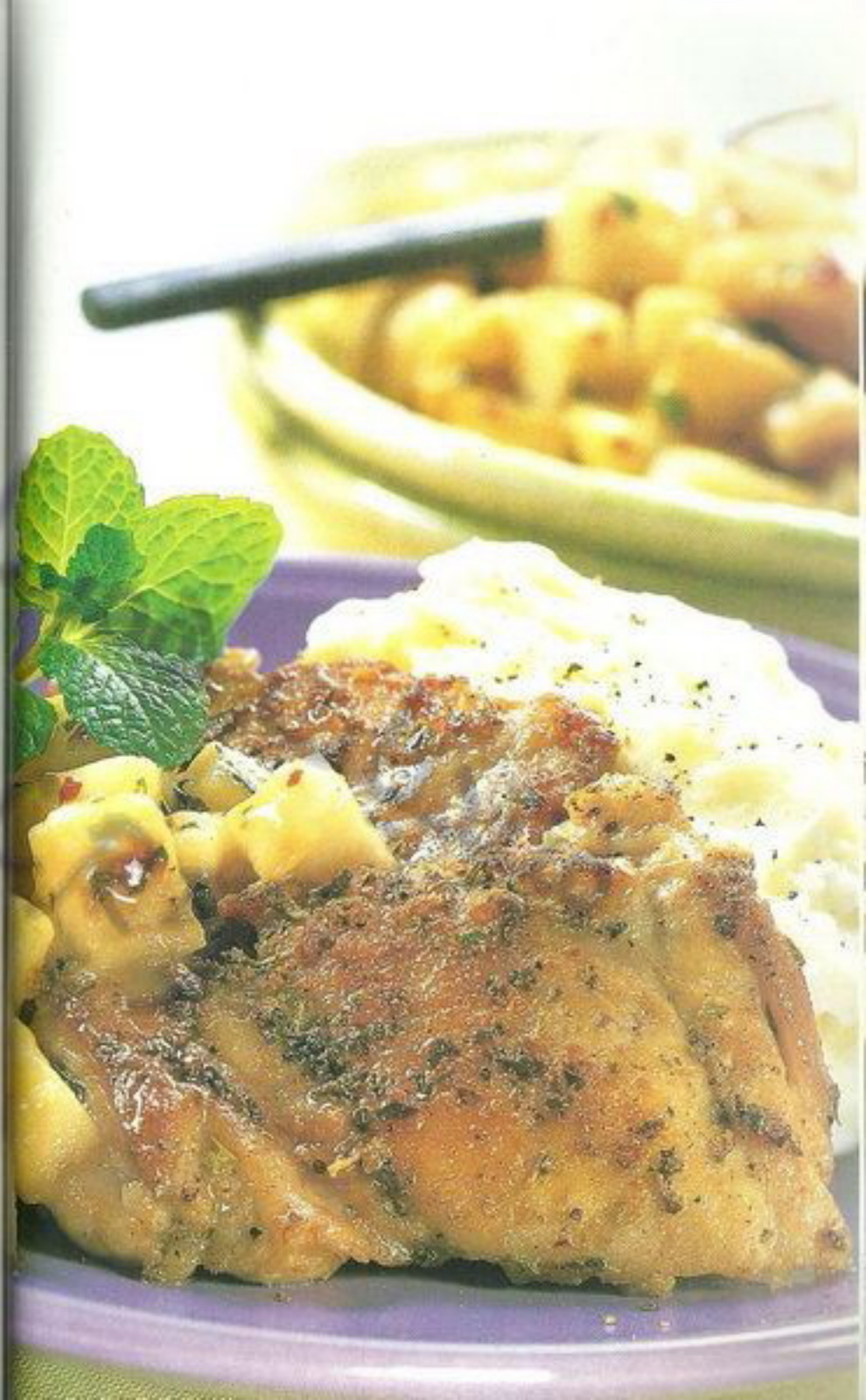
## طريقة التحضير

## المقادير

1. دقي شرائح فخذ الدجاج على الجانبين إلى أن تصبح مسطحة. رشّي الملح، إذا كنت تستعملينه، والفلفل والأوريغانو.
  2. سخّني مقلاة لا يلتصق الطعام بأسفلها ورشّي عليها القليل من الزيت. ضعي الشرائح في المقلاة واطهيها مدة 3 دقائق على كلّ جانب. ضعها على طبق ساخن وحافظي عليها ساخنة.
  3. أضيفي الإجاص المقطّع والموز وعصير الليمون والنعناع وصلصة التثيلي إلى المقلاة. وحركي العصائر إلى أن تسخن الفاكهة.
  4. ضعي صلصة الفاكهة الساخنة فوق شرائح فخذ الدجاج. قدميها مباشرة مع البطاطس أو الأرز.
- .....  
ل3.4 أشخاص

## نصيحة الطاهي:

يمكنك استعمال كافة أنواع التوابل والصلصات مع لحم الدجاج. وهذا التعدّد لطرق التحضير يمكنك من تحضير كل أنواع الوجبات الدسمة الساخنة أو الوجبات الخفيفة.





■□■ مدة الطهي: 35 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

## المقادير

## طريقة التحضير

- < ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- < ملعقة كبيرة من صلصة الصويا
- < فصّ لوم كبير مهروس
- < نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل طازج مبشور بشراً ناعماً
- < 500 غ من لحم فخذ دجاج منزوع العظام والجلد ومقطع إلى مكعبات بعرض 2.5 ستم

## صلصة ساتي

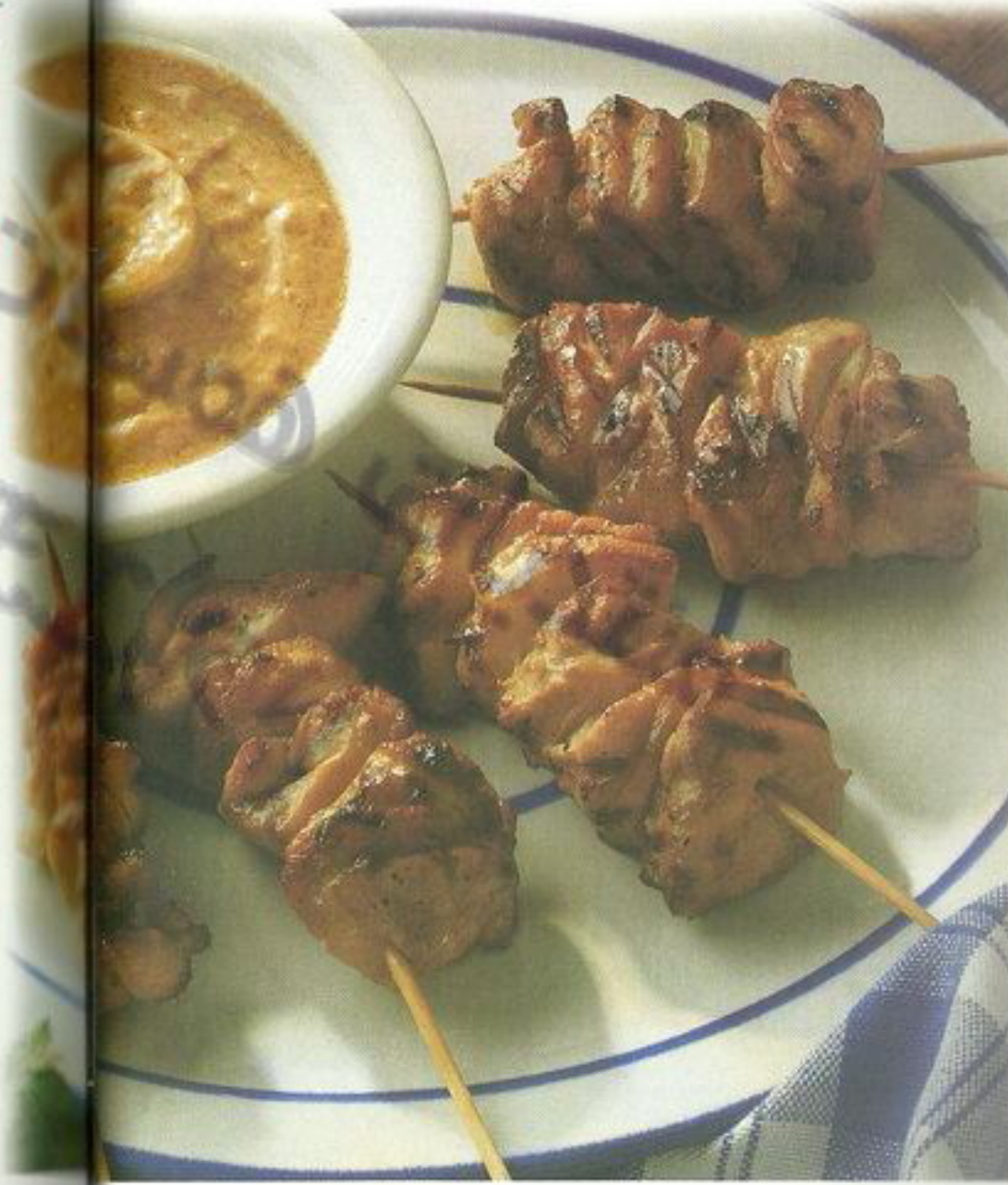
- < ملعقة صغيرة من زيت نباتي
- < فصاً لوم كبيران مهروسان
- < ملعقتان كبيرتان من زنجبيل مبشور بشراً ناعماً
- < كوب واحد أو ما يعادل 250 ملل من مرق الدجاج
- < كوب واحد أو ما يعادل 250 ملل من حليب جوز هند
- < ملعقة كبيرة من صلصة الصويا
- < ملعقتان كبيرتان من زبدة الفستق الحمصة
- < ملعقتان صغيرتان من صلصة التشيلي الحلوة

1. ضعي الزيت، وصلصة الصويا، والزنجبيل في وعاء واخلطيهما معاً. أضيفي الدجاج ودعيه ينتقع في الخليط مدة 15 دقيقة.
2. صفّي الدجاج، ووزعيه على أسياخ مرشوشة بالقليل من الزيت واشويه على مشواة معدة مسبقاً مدة 15 - 20 دقيقة أو إلى أن ينضج.
3. لتحضير الصلصة، سخّني الزيت في قدر على حرارة معتدلة، أضيفي الثوم والزنجبيل وحركيهما مدة دقيقتين. أضيفي المرق، وحليب جوز الهند، وصلصة الصويا. ثمّ دعي المزيج يغلي على نار خفيفة مدة 5 دقائق.
4. أضيفي زبدة الفستق واغلي المزيج مدة 5 دقائق إضافية. أضيفي صلصة التشيلي مباشرة قبل التقديم. قدّمي الصلصة مع الدجاج.

.....  
له أشخاص

## نصيحة الطاهي:

يمكن تحضير الصلصة مسبقاً وحفظها في علبه حافظه في البراد مدة 5 - 7 أيام، ثمّ تسخينها قبل تقديمها. إذا لم تتوافر صلصة التشيلي الحلوة، اخلطي صلصة التشيلي الحارة مع القليل من السكر الأسمر بدلاً منها.





# الدجاج

chicken

وسلطة البهار and pepper salad

■ ■ ■ | مَدَّة الطهي: 7 دقائق - مَدَّة التحضير: 10 دقائق

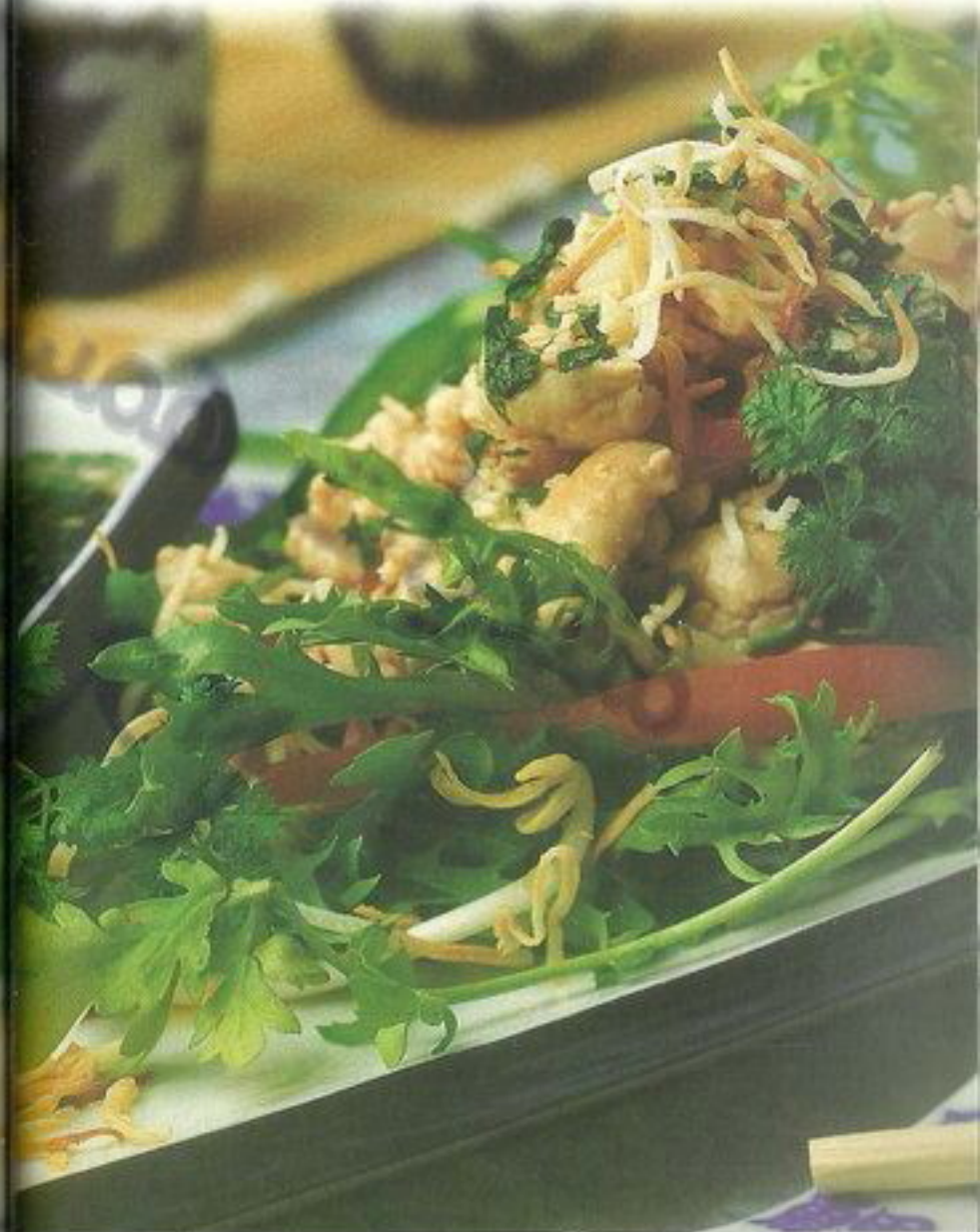
## المقادير

## طريقة التحضير

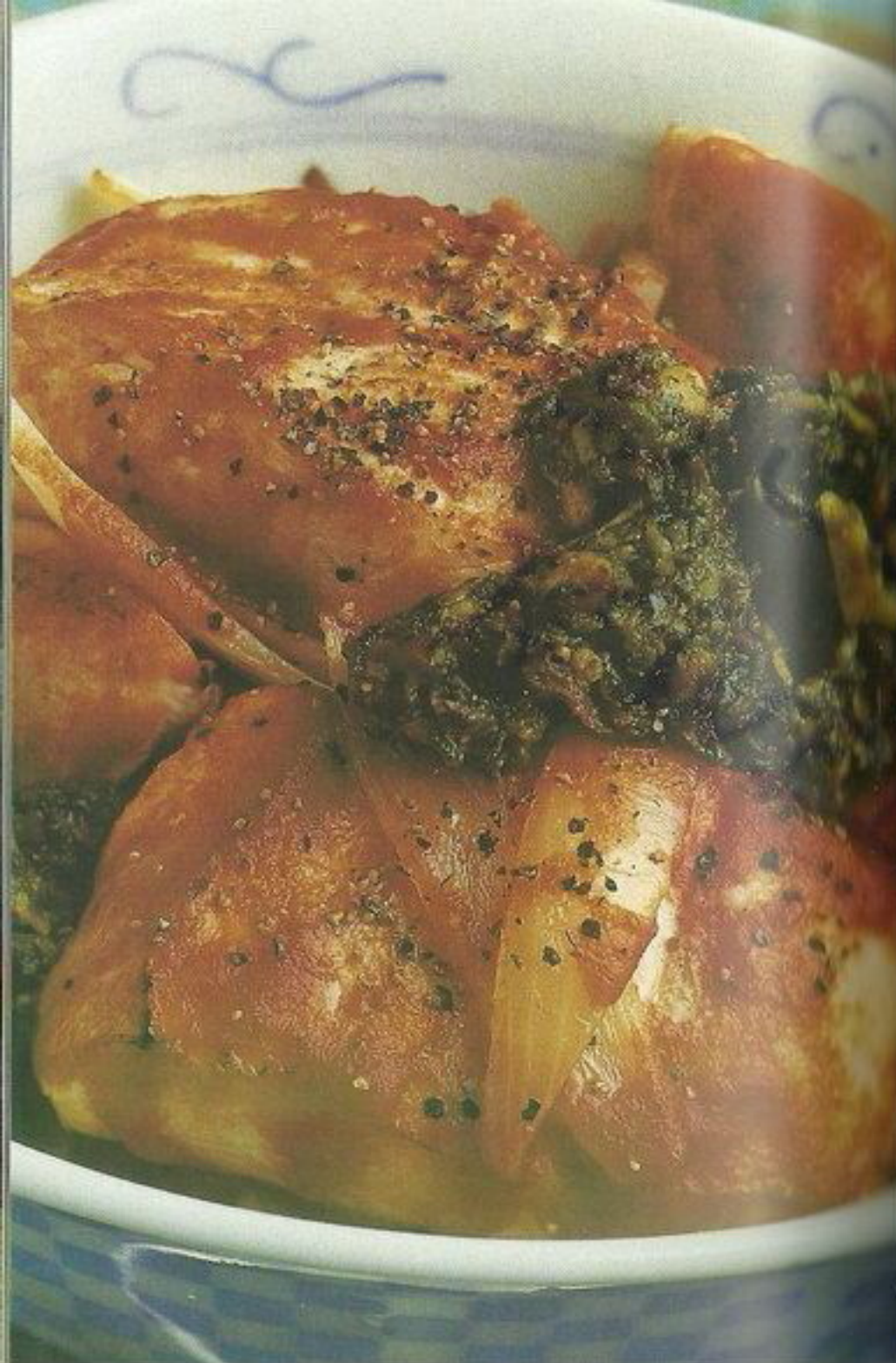
1. سخني السمسم والفلفل معاً في مقلاة على حرارة معتدلة، ثم أضيفي عشبة الليمون وقابعي القلي، مدة دقيقتين أو إلى أن تصبح العشبة ذهبية اللون.
  2. أضيفي الدجاج والبندق وصلصة الصويا وقلبيها في الزيت مدة 5 دقائق أو إلى أن يطرى الدجاج. انقليها إلى وعاء ودعيها لتبرد قليلاً.
  3. أضيفي الفليفلة الحمراء والخضراء وبراعم الفاصوليا وجوز الهند لتمييزها لتمييزها. ضعي أوراق الخس في طبق كبير وأضيفي هذا المزيج فوقها.
  4. لتحضير التتبيلة، ضعي النعنع والثوم والسكر والماء وصلصة السمك وعصير الليمون في وعاء واخلطيهما لتمييزها لتمييزها فوق الصلصة وقدميها.
- .....  
له أشخاص

## لمصحة الطاهي:

«صلصة السمك» هو مكون شرقي لا يستخدمه إلا الشعب التايلاندي. تجديده في متاجر بيع الأطعمة الشرقية وبعض السوبر ماركت.







# بيستو الطماطم

## tomato

### مع الدجاج pesto chicken

□□□ | مدة الطهي: 15 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

#### طريقة التحضير

1. لتحضير البستو، ضعي أوراق الريحان والطماطم المخففة وجينة البارميزان والثوم والصنوبر في الخلاط (الصورة أ) واخلطيهما إلى أن تتكوّن لديك عجينة طرية.
2. سخني ما تبقى من الزيت في مقلاة على حرارة مرتفعة، ثم أضيفي البصل وحركيه مدة دقيقتين. أضيفي الدجاج وحركيه أيضاً مدة 5 دقائق أو إلى أن يصبح طرياً (الصورة ب). أضيفي معجون الطماطم وحركيه مدة 5 دقائق أو إلى أن يسخن كله. رشّي الفلفل الأسود حسب الرغبة (الصورة ج). قدّمي الطبق مع البستو.

.....  
له أشخاص

#### نصيحة الطاهي:

قدّمي هذا الطبق مع أي نوع معكرونة تختارينه، أو مع فتات الخبز وسلطة خس؛ لتحصلي على وجبة متكاملة.

#### المقادير

- < ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- < بصلة واحدة مقطعة إلى ثمانية أجزاء متساوية
- < 4 شرائح صدور دجاج منزوعة العظام مقطعة كل منها إلى 3 قطع
- < كوب واحد أو ما يعادل 250 ملل من معجون طماطم
- < فلفل أسود طازج مطحون
- بيستو الطماطم
- < رشّة ريحان طازج
- < 125 غ من طماطم مجففة
- < 4 ملاعق كبيرة من جبنة بارميزان طازجة مبشورة
- < فصاً ثوم مفرومان
- < ملعقتان كبيرتان من صنوبر
- < نصف كوب أو ما يعادل 125 ملل من زيت الزيتون





# دجاج الكاري

curry

مع الخضراوات chicken with greens



□□□ | مدة الطهي: 15 دقيقة - مدة التحضير: 10 دقائق

## المقادير

## طريقة التحضير

1. سخني نصف كمية الزيت في مقلاة على حرارة معتدلة، أضيفي الكاجو وحركيه مدة 4 دقائق أو إلى أن يصبح لونه ذهبياً. أخرجيه من المقلاة وضعه جانبا.
  2. سخني ما تبقى من الزيت في المقلاة على حرارة مرتفعة، ثم أضيفي الدجاج وعشبة الليمون الهندية، وحركيهما مدة 4 دقائق أو إلى أن يصبح لون الدجاج بنياً.
  3. أضيفي الفلفل الأحمر والسكر ومعجون الكاري وعصير الليمون وصلصة السمك وصلصة المحار. ثم أعيدي الكاجو إلى المقلاة وحركي مدة 5 دقائق.
  4. وزعي الملفوف الصيني على طبق تقديم، وغطيه بخليط الدجاج.
- .....  
ل4 أشخاص



## لمسحة الطاهي:

صلصة المحار هي مكون شرقي مصنوع من عصارة المحار المطهية مع صلصة الصويا والماء الشديد الملوحة. لها لون بني داكن وطعم لذيذ.



# دجاج جوز الهند الحارّ

spiced  
coconut chicken

10 دقائق - مده التحضير: 10 دقائق

## المقادير

- < ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- < عودان من عشبة الليمون
- < الهندية الطازجة المفرومة أو
- < ملعقة واحدة صغيرة من عشبة
- < الليمون الهندي المجففة المنقوعة
- < ملعقتان صغيرتان من زنجبيل
- < طازج مبشور بشرأ ناعماً
- < ملعقة صغيرة من كمنون
- < مطحون
- < 4 شرائح من صدور دجاج
- < منزوعة العظام مقطعة إلى
- < شرائح سميكة
- < 3 ملاعق كبيرة من كزبرة
- < طازجة مفرومة
- < كوب واحد أو ما يعادل 250
- < ملل من حليب جوز الهند
- < نصف كوب أو ما يعادل
- < 125 ملل من مرق دجاج
- < 125 غ من بازिला مشدبة
- < فلفل أسود طازج مطحون
- < 4 ملاعق كبيرة من فستق
- < محمص مفروم

## نصيحة الطاهي:

قدّميه مع طبق أرز لتحصلي على وجبة متكاملة. أرز بسماتي وأرز الياسمين متوافران في أي متجر طعام شرقي.



## طريقة التحضير

1. سخني الزيت في مقلاة على حرارة معتدلة، ثم أضيفي عشبة الليمون الهندية والزنجبيل والكمون، وحركيها مده 3 دقائق أو إلى أن يصبح لون الدجاج ذهبياً.
2. أضيفي الكزبرة وحليب جوز الهند والمرق واغليها، ثم دعني المزيج يغلي على نار خفيفة إلى أن يتغير لونه. أضيفي الفلفل الأسود حسب الرغبة. أضيفي البازيلا. رشّي الفستق فوق الطبق وقدميه.

ل4 أشخاص





# الدجاج مع الثوم والفلفل

garlic pepper chicken

□■ ■ مدة الطهي: 10 دقائق - مدة التحضير: 10 دقائق

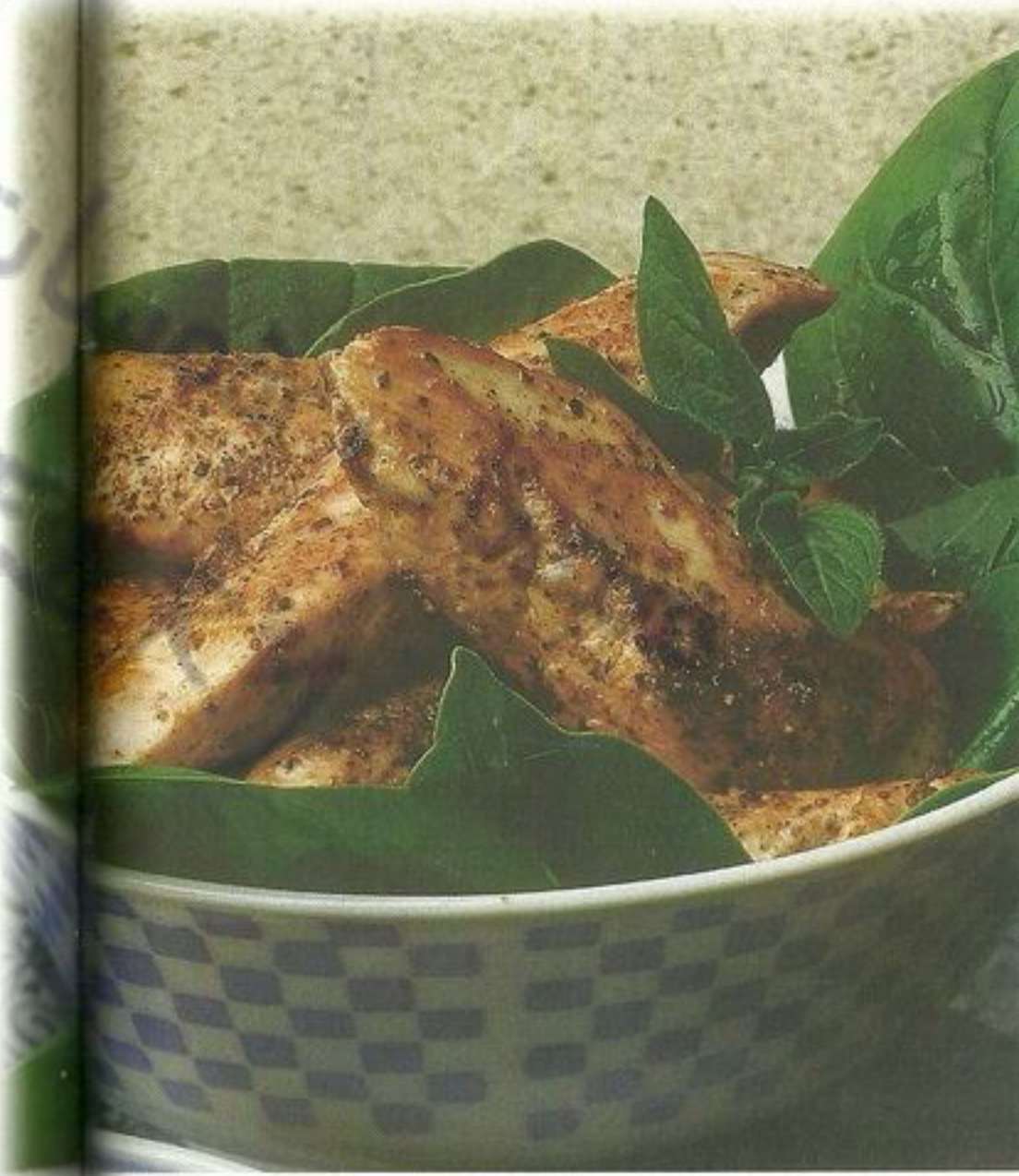
## طريقة التحضير

## المقادير

1. سخني الزيت في مقلاة على حرارة معتدلة، وأضيفي الثوم، والفليفلة المهروسة وحركيهما مدة دقيقة واحدة أو إلى أن يصبح لون الثوم ذهبياً. ثم أضيفي الدجاج وحركي مدة 3 دقائق إضافية أو إلى أن يصبح لون الدجاج بنياً.
  2. أضيفي المرق، والمخل، وصلصة الصويا، ثم دعني المزيج يغلي على نار خفيفة مدة 4 دقائق أو إلى أن تبخر نصف الصلصة.
  3. وزعي أوراق السبانخ على أطباق تقديم، وضعي فيها خليط الدجاج. قدمي الطبق مباشرة بعد التحضير.
- .....  
ل4 أشخاص
- مقادير المقادير:
- ملاعقتان صغيرتان من زيت نباتي
  - 4 فصوص ثوم مهروسة
  - ملعقة صغيرة من فليفلة مهروسة
  - 4 شرائح من صدور دجاج منزوعة العظام ومشرحة
  - نصف كوب أو ما يعادل 125 ملل من مرق دجاج
  - ربع كوب أو ما يعادل 60 ملل من المخل الأبيض
  - ملعقة كبيرة من صلصة الصويا
  - 155 غ من أوراق السبانخ الإنجليزي الياقة

## نصيحة الطاهي:

عند شراء مقلاة، اختاري مقلاة كبيرة قطرها على الأقل 35 سنتيم مع أحفة مرتفعة. إن المقلاة الثقيلة المصنوعة من فولاذ الكربون تبقى أفضل من تلك المصنوعة من الفولاذ اللامع أو الألومنيوم. وتذكر أن السهل طهو كمية صغيرة من الطعام في مقلاة كبيرة، ولكن من الأصعب طهو كمية كبيرة من الطعام في مقلاة صغيرة.







creamy chicken  
and mushrooms

# دجاج بالكريما مع الفطر

□■ 1 مدة الطهي: 25 دقيقة - مدة التحضير: 10 دقائق

## طريقة التحضير

1. سخني الزيت في مقلاة على حرارة معتدلة، ثم أضيفي الثوم ولحم البقر وحركيهما مدة 3 دقائق إلى أن يصبح لون اللحم بنياً. أضيفي الدجاج وحركي مدة 5 دقائق أو إلى أن يصبح الدجاج طرياً. أخرجي الخليط من المقلاة. ضعيه جانباً وأبقيه دافئاً.
2. ضعي البصل، وخليط الفطر في المقلاة. واطهي وحركي مدة دقيقتين أو إلى أن يصبح الخليط طرياً. أعيدي الدجاج إلى المقلاة وأضيفي الشراب المخلى والكريما والمرق، واغليها على نار خفيفة مدة 15 دقيقة أو إلى أن تبخر نصف الصلصة. رشّي الفلفل الأسود حسب الرغبة.

لـ 4 أشخاص

## نصيحة الطاهي:

تباع أنواع مختلفة من الفطر في معظم متاجر الخضراوات، أحضري الأنواع الغريبة منه كالشيتاكي والفطر الحشبي والإينوكي. إذا لم يتوافر سوى الفطر التقليدي، فامزجيه مع الفطر المخفف لتحصلي على نكهة ألد، لكن قومي بنقع الفطر المخفف في الماء الساخن، قبل الاستعمال.

## المقادير

- ◀ ملعقة كبيرة من زيت الكستناء
- ◀ فصاً ثوم مهروسان
- ◀ شريحتا لحم بقر مفرومتان
- ◀ 4 قطع من شرائح صدور دجاج منزوعة العظام ومشرحة
- ◀ 4 بصلات خضراء مفرومة
- ◀ 375 غ من تشكيلة متنوعة من الفطر
- ◀ 3 حبات من فطر الحقل
- ◀ ربع كوب أو ما يعادل 60 ملل من شراب محلي
- ◀ ربع كوب أو ما يعادل 60 ملل من الكريما
- ◀ نصف كوب أو ما يعادل 125 ملل من مرق دجاج
- ◀ فلفل أسود طازج مطحون





# دجاج بروفنسال

provençal chicken

■ ■ ■ | مدة الطهي: 25 دقيقة - مدة التحضير: 5 دقائق

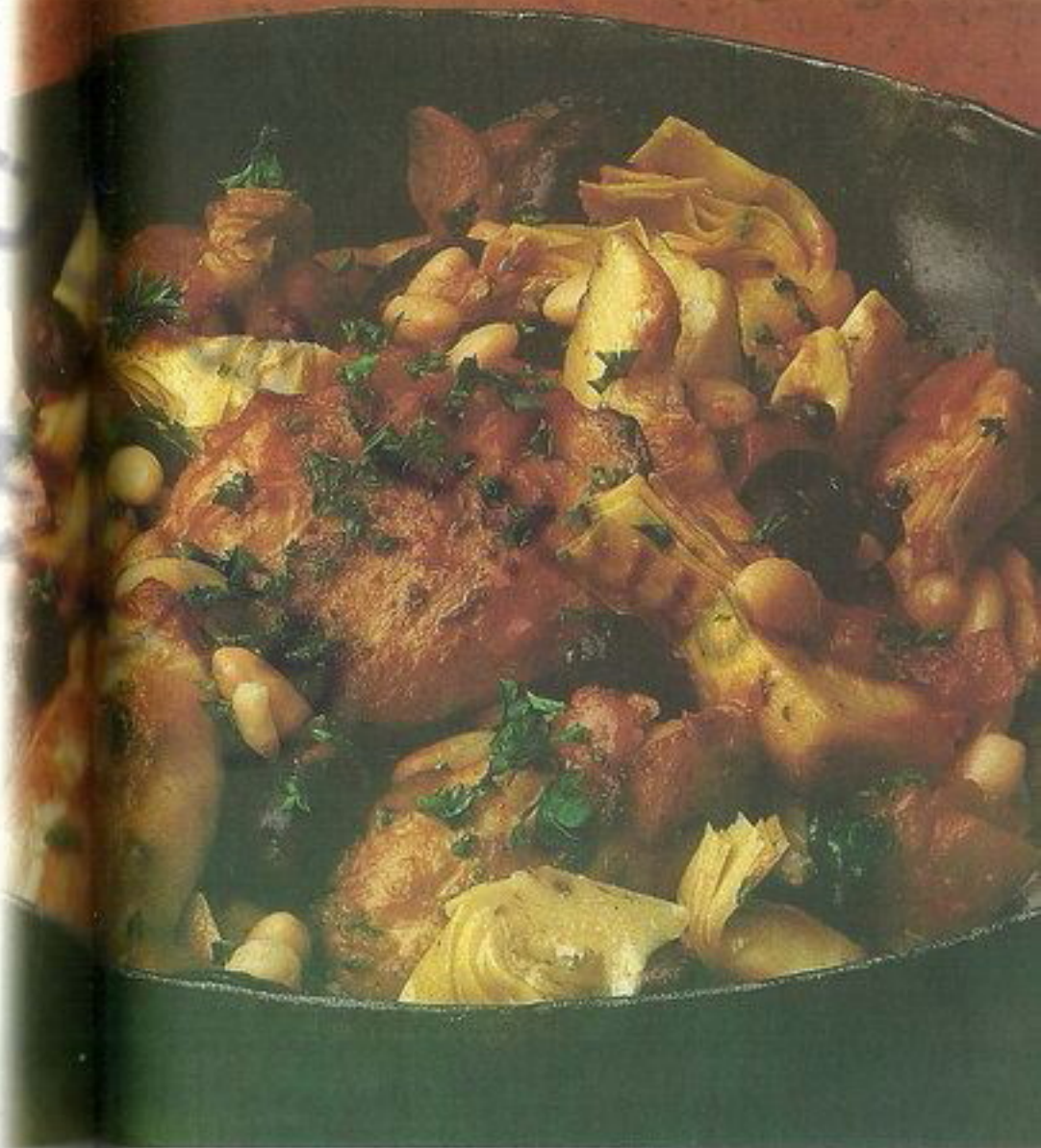
## المقادير

## طريقة التحضير

1. سخني الزيت في مقلاة على حرارة معتدلة، ثم أضيفي البصل والثوم والكبر وحركيها مدة 3 دقائق، أو إلى أن يصبح لون البصل ذهبياً.
  2. أضيفي الدجاج وحركيه مدة 5 دقائق أو إلى أن يصبح لونه بنياً. أضيفي الفاصوليا والأرضي شوكي والزيتون وحركي الخليط مدة 3 دقائق إضافية.
  3. أضيفي صلصة الطماطم والبقدونس وأظهيهما مدة 10 دقائق أو إلى أن تصبح الصلصة سميكاً، قومي خلال هذه المدة بتحريك المزيج بين الحين والآخر. أضيفي الفلفل الأسود حسب الرغبة.
- لـ 4 أشخاص

## نصيحة الطاهي:

يمكنك استخدام فاصوليا الكانيلي المحففة عوضاً عن المعلبة، ولكن يتوجب عليك نقعها وسلقها قبل استخدامها. لنقع وسلق الفاصوليا، انقعها في الماء البارد مدة يوم كامل ثم صفيها وضعها في قدر كبيرة واغمرها بالماء البارد مدة ساعة - ساعة ونصف أو إلى أن تصبح الفاصوليا طرية. صفيها جيداً قبل الاستخدام.





chicken

caesar salad

سلطة سيزر

## مع الدجاج

□■□ | مدة الطهي: 25 دقيقة - مدة التحضير: 35 دقيقة

### المقادير

- ◀ شريحتا صدر دجاج منزوعتا العظام
- ◀ 4 شرائح من لحم بقر
- ◀ أوراق خسّ واحدة
- ◀ 250 غ من طماطم صغيرة
- ◀ قطعت كل حبة منها إلى نصفين
- ◀ 125 غ من قطع صغيرة جداً من جبنة بارميزان
- ◀ الكروتون المقرمش
- ◀ 250 غ من مكعبات الخبز
- ◀ ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ◀ تتبيلة الخردل والكرثما
- ◀ نصف كوب أو ما يعادل 125 غ من كريمة حامضة
- ◀ نصف كوب أو ما يعادل 125 غ من مايونيز
- ◀ ملعقتان كبيرتان من عسردل (حبة كاملة)
- ◀ 3 شرائح سمك أنشوفة مقطعة
- ◀ ربع كوب أو ما يعادل 60 ملل من الماء

### طريقة التحضير

1. حضري المشواة مسبقاً على حرارة معتدلة.
2. لتحضير الكروتون، ضعي مكعبات الخبز في طبقٍ مُعدّ للاستخدام في الفرن، ثمّ رشّي الزيت على الخبز ليغطيه. اخيزيه مدة 15 دقيقة أو إلى أن يصبح الخبز ذهبي اللون ومحمصاً. ضعيه جانباً ليبرد.
3. ضعي الدجاج واللحم على المشواة، بعد دهنهما بالزيت، واشويهما مدة 2 - 3 دقائق على كلّ جانب أو إلى أن يصبح الدجاج واللحم مُحمصين. ضعيهما جانباً ليبردا ثمّ شرّحي الدجاج وقطعي لحم البقر.
4. وزعي أوراق الخسّ والطماطم والدجاج ولحم البقر في وعاء.
5. لتحضير التتبيلة، ضعي الكريمة الحامضة والمايونيز والخردل وسمك الأنشوفة والماء في الخلاط، واخلطيهما إلى أن يصبح الخليط ناعماً. رشّي التتبيلة على السلطة واتري عليها الكروتون وجبنة البارميزان مباشرة قبل التقديم.

ل 8 أشخاص

### نصيحة الطاهي:

لتحضير مكعبات الخبز من أجل صنع الكروتون، أزيلِي الأحفة من رغيفٍ بانت ليصبح مستطيل الشكل. قطعِيه إلى شرائح بعرض 5 ملم، وكلّ شريحة إلى قطع طولية بعرض 5 ملم. ثمّ قطعها، في الاتجاه المعاكس للحصول على مكعبات بقياس 5 ملم. يمكنك الاحتفاظ بما يتبقى من الكروتون في علبة حافظة، أسابيع عدّة.





سلطة الدجاج على  
new mexico  
طريقة نيو مكسيكو  
chicken salad

□□□ | مدة الطهي: 0 دقيقة -- مدة التحضير: 20 دقيقة

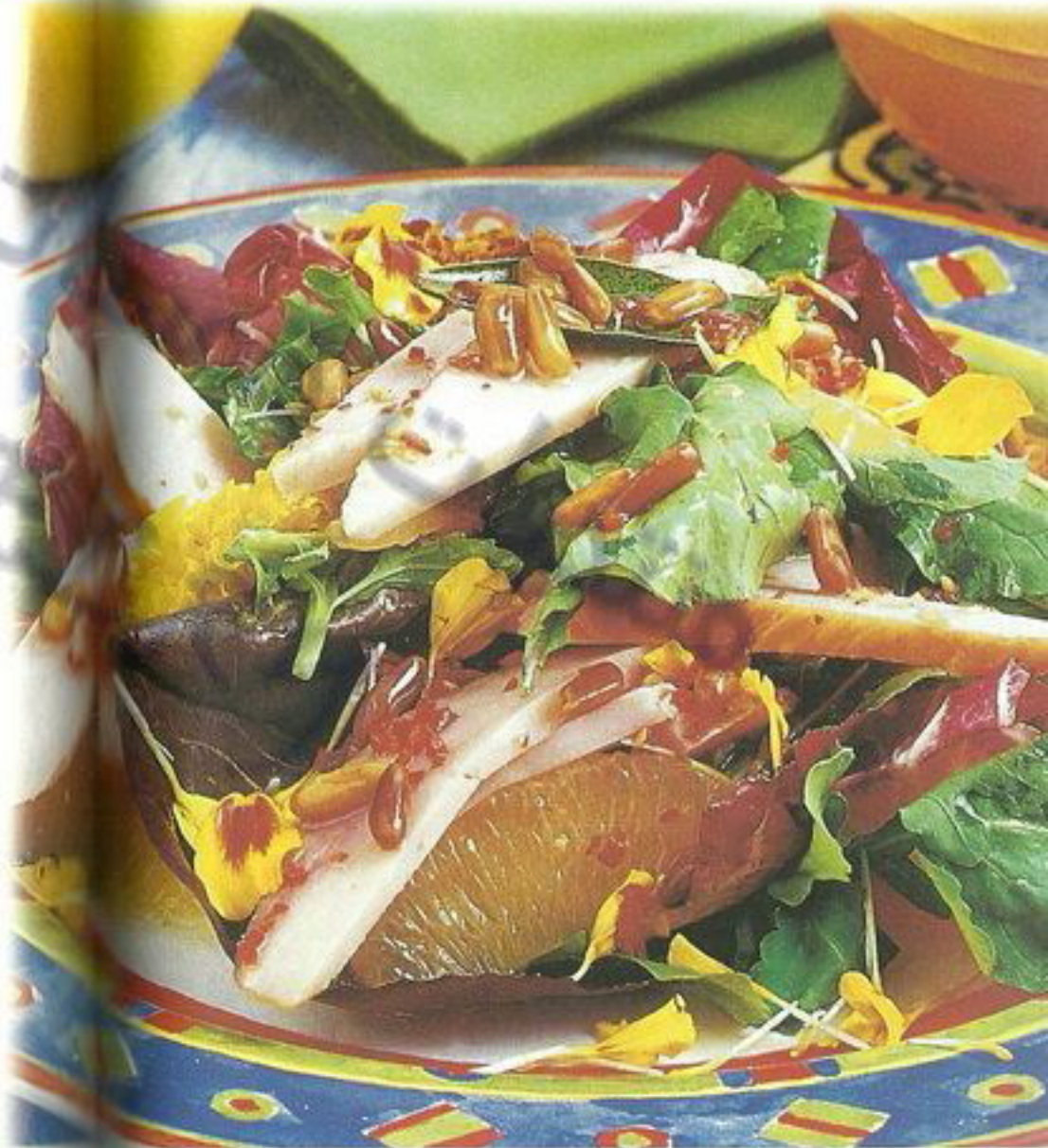
المقادير

طريقة التحضير

1. وزعي الهمندباء والزهور والرشاد بشكل جميل على طبق تقديم، وضعي الكريب فروت والدجاج فوقها.
  2. لتحضير التتبيلة، ضعي الصنوبر وأوراق الغار والفلفل الأحمر والسكر والخل والزيت في وعاء واخلطيها. رشي التتبيلة فوق السلطة مباشرة قبل التقديم.
- 4 أشخاص
- < باقة من يانعة رشاد
  - < مجموعة زهور مختارة قابلة للأكل
  - < 6 أوراق هندباء حمراء مقطعة
  - < حبة واحدة من كريب فروت منزوعة القشرة واللب الأبيض ومقطعة
  - < صدر دجاج مدخن ومشرحان
  - < تبيلة الصنوبر والتشيلي
  - < 4 ملاعق كبيرة من صنوبر مشوي
  - < 6 أوراق غار
  - < حبتا فلفل أحمر طازج مفرومان فرماً ناعماً
  - < ملعقتان كبيرتان من السكر
  - < ثلث كوب أو ما يعادل 90 ملل من خل العنب الأحمر
  - < ربع كوب أو ما يعادل 60 ملل من زيت الزيتون

نصيحة الطاهي:

يمكنك اختيار مجموعة الزهور القابلة للأكل من التالي: أزهار السلبوت وأزهار الجيرانيوم المعطرة والرشاد وزهور مختلفة الأعشاب كالثوم المعمر والكوسا والزهور المخملية والبنفسج والريحان. أحضري علب الزهور المتنوعة والخزامى والشبث وإكليل الجبل القابلة للأكل، من المتاجر ومتاجر الخضراوات.





# الدجاج المشوي مع الفاصوليا الليمية

chicken  
and lima bean bake

■ ■ ■ 10 | مدة الطهي: 75 دقيقة - مدة التحضير: 15 دقيقة

## طريقة التحضير

1. ضعي لحم البقر في مقلاة، واطهيه مدة 2 - 3 دقائق أو إلى أن يصبح محمصاً. أخرجيه من المقلاة وضعه جانبا.
2. ضعي الدجاجة في عصارة لحم البقر إلى أن يصبح لونها بنياً، ثم أخرجيها من المقلاة. أضيفي البصل، والثوم، واطهيه ذلك كله، مدة 2 - 3 دقائق، إلى أن يصبح البصل طرياً. ثم أخرجي خليط الدجاج والبصل وضعه في طبق مقاوم للحرارة.
3. أضيفي المرق والخلّ والأعشاب والسكر والطماطم، إلى المقلاة، واطهيهما على حرارة معتدلة إلى أن يغلي المزيج ويصبح سميكاً وحركيه بين الحين والآخر. ثم أضيفي الفاصوليا الليمية.
4. رشّي لحم البقر على الدجاج ثم صبي الصلصة على الخليط. غطّي القدر وضعيه في الفرن مدة ساعة أو إلى أن يصبح الدجاج طرياً.

لده أشخاص

تحتوي الوجبة على 103 وحدات حرارية/ 413 كيلوجول

## نصيحة الطاهي:

لقد أضفنا نكهة مميزة بإضافة البصل والثوم والخلّ والأعشاب إلى صلصة الطماطم. لا يتحتم استخدام الملح، في حين يمكنك استخدام منكهات عطرية أخرى من اختيارك.

## المقادير

- < شريحة واحدة من لحم البقر مفرومة
- < دجاجة وزنها كيلوغرام واحد منزوعة الجلد
- < بصلتان مفرومتان
- < فصّ ثوم واحد مهروس
- < نصف كوب من مرق دجاج خال من الدهون
- < 4 ملاعق كبيرة من الخلّ الأبيض
- < ملعقة واحدة صغيرة من أعشاب إيطالية متنوعة
- < ملعقة واحدة صغيرة من السكر
- < 450 غ من طماطم معلية غير مصفاة ومهروسة
- < 300 غ من فاصوليا ليمية معلية مصفاة





# الدجاج الحار بالدرّاق

spiced apricot chicken

■□□ | مدة الطهي: 55 دقيقة - مدة التحضير: 10 دقائق

## المقادير

## طريقة التحضير

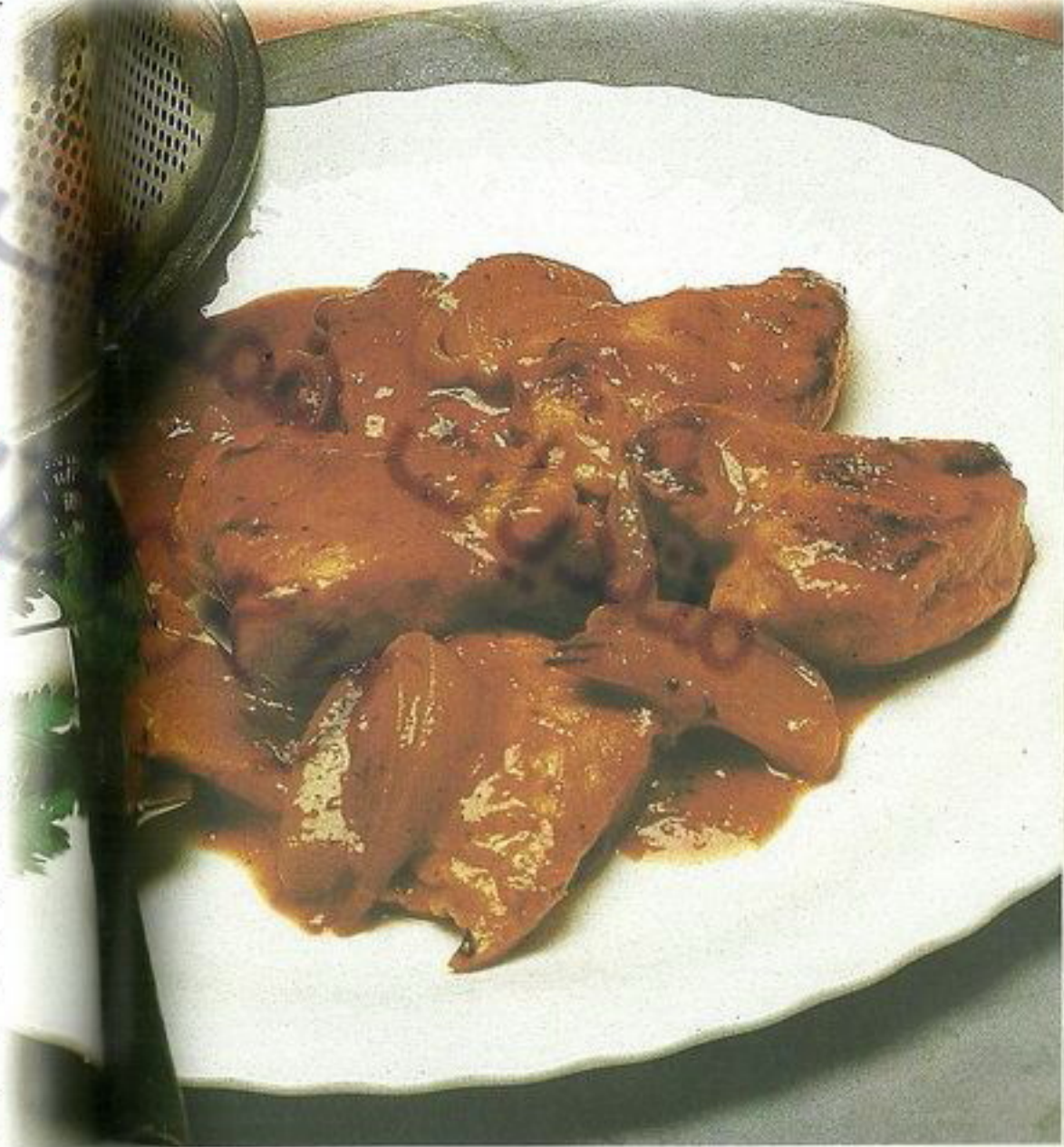
1. احتفظي به حبات مشمش جانياً. اخلطي ما تبقى من المشمش وعصيره، والفلفل والكمون والكزبرة والكاري والكرم وقشر الليمون وحليب جوز الهند في الخلاط، إلى أن يصبح المزيج طرياً.
2. سخني الزيت في مقلاة. اقلي البصل والثوم والزنجبيل مدة 2 - 3 دقائق. ثم أضيفي قطع الدجاج وحمصها على الأوجه كلها.
3. صبي معجون المشمش فوق الدجاج واطهيه على نار خفيفة مدة 45 - 50 دقيقة أو إلى أن يصبح الدجاج طرياً بدون أن تغطي المقلاة.
4. قطعي قطع المشمش التي تحتفظين بها واخلطيها مع اللبن. قدميها مع الدجاج.

## له أشخاص

تحتوي الوجبة على 366 وحدة حرارية/ 1535 كيلوجول

## نصيحة الطاهي:

لا تشوي الطعام مدة طويلة أو تقلبه كثيراً بالزيوت. عوضاً عن ذلك استخدم المشواة أو المايكرويف أو طرقاً أخرى كالشّي، دون استخدام الزيوت أو طهو اللحوم على البخار. ادهني المقلاة بالزيت ولا تصييه فيها إذا أردت إضفاء لون بني على اللحم، واطهيه بسرعة على حرارة مرتفعة ليحتفظ بعصارته.





# الدجاج المشوي الحار

## spicy roast chicken

□□□ | مدة الطهي: ساعة واحدة - مدة التحضير: 15 دقيقة

### المقادير

- < دجاجة وزنها كيلو غرام واحد منزوعة الجلد
- < ملعقتان كبيرتان من العسل
- < ملعقتان صغيرتان من حبوب السمسم
- < الخلط الحار
- < فصاً ثوم مهروسان
- < ملعقة واحدة صغيرة من الزنجبيل الطازج المبشور
- < ملعقتان صغيرتان من صلصة الصويا قليلة الملح
- < 3 ملاعق صغيرة من مسحوق الكاري
- < نصف ملعقة صغيرة من الغرام ماسالا
- < 3 ملاعق صغيرة من عصير الليمون

### طريقة التحضير

1. لتحضير الخلط الحار، اخلطي الثوم والزنجبيل وصلصة الصويا ومسحوق الكاري وغرام ماسالا وعصير الليمون.
2. ضعي الدجاجة على رف الشواء في الفرن. ادهنيها بالخلط الحار، واشويها في الفرن على حرارة 180 درجة مئوية، مدة 45 دقيقة.
3. سخني العسل وادهني الدجاجة به. اشويها مدة 15 دقيقة إضافية. رشّي السمسم عليها قبل 5 دقائق من انتهاء مدة طهوها.

### له أشخاص

تحتوي الوجبة على 499 وحدة حرارية / 2068 كيلوجول

### نصيحة الطاهي:

إذا أردت شيّ الدجاجة في المايكرويف، ضعيها في طبق يمكن استخدامه في المايكرويف ليواجه صدر الدجاجة أسفل الطبق. اشويها على أعلى درجة حرارة ممكنة مدة 15 دقيقة على كل جانب. ثم سخني العسل في طبق صغير يمكن استخدامه في المايكرويف على أعلى درجة حرارة ممكنة مدة 30 دقيقة، وصبيه فوق الدجاجة. ثم رشّي السمسم عليها واشويها على أعلى درجة حرارة ممكنة مدة دقيقتين. أبقها مغطاة مدة 10 دقائق قبل التقديم.





# سلطة سيزر مع ديك الحبش

turkey  
caesar salad

□□□ | مدة الطهي: 10 دقائق | مدة التحضير: 10 دقائق

## المقادير

- < 4 شرائح من صدور ديك الحبش مقطعة إلى شرائح طولية
- < 250 غ من عيدان هليون مغسولة جيداً
- < أوراق خس واحدة
- < 250 غ من طماطم صغيرة قطعت كل حبة إلى نصفين
- < رغيف خبز فرنسي صغير مشرّح ومحمّص
- < قطع صغيرة جداً من جبنة البارميزان الفرنسية
- < تبيلة اللبن والخردل
- < ملعقتان كبيرتان من مايونيز قليل الدسم
- < 4 ملاعق من لبن طبيعي قليل الدسم
- < ملعقتان صغيرتان من خردل: حبة كاملة
- < فلفل أسود طازج مطحون

## طريقة التحضير

1. سخّني مقلاة لا يلتصق الطعام بأسفلها على حرارة معتدلة. ضعي ديك الحبش وحركيه مدة 4 دقائق أو إلى أن يصبح محمّصاً. صفّيه على ورق يمتص الدهون وضعه جانباً ليبرد.
2. اسلقي الهليون، أو اطهيه على البخار أو في المايكرويف إلى أن يصبح طرياً. صفّيه واغسله بالماء الجاري البارد.
3. وزعي الخس والهليون والطماطم وشرائح الخبز في قدر تقديم كبير أو وعاء. رشّي لحم ديك الحبش فوقها، ثم جبنة البارميزان.
4. لتحضير التتبيلة، ضعي المايونيز واللبن والخردل والفلفل الأسود حسب الرغبة في وعاء واخليطها.
5. رشّي التتبيلة فوق السلطة. غطيها وضعها في البراد إلى حين تقديمها.

لـ 4 أشخاص

تحتوي الوجبة على 213 وحدة حرارية/ 891 كيلوجول

## نصيحة الطاهي:

لتحضير قطع صغيرة جداً من جبنة البارميزان الفرنسية، اشري قطعة جبنة بارميزان طازجة بواسطة مبشرة أو قشّارة خضراوات.

